कुदरती उपचार

गांधीजी

संपादक

भारतन कुमारप्पा

प्राक्कथन

मोरारजी देसाई

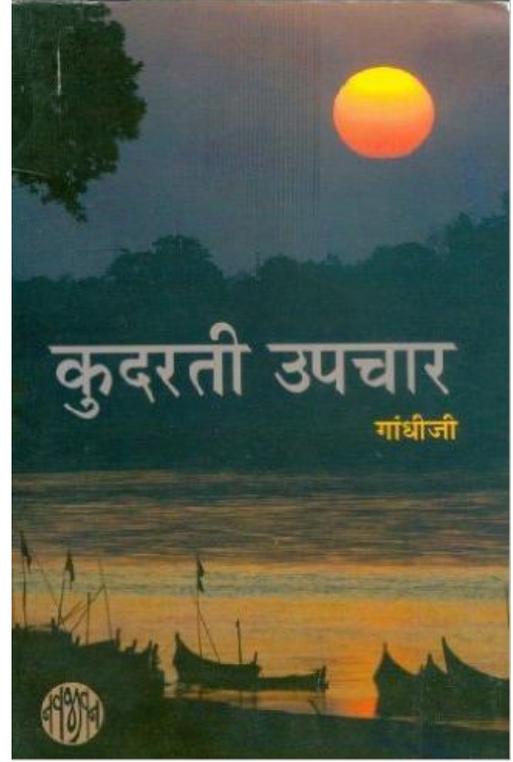
पहली आवृत्ति, १९५४

नवजीवन प्रकाशन मंदिर

अहमदाबाद-३८० ०१४

फोन: ०७९-२७५४०६३५, २७५४२६३४

E-mail: sales@navajivantrust.org

Website: www.navajivantrust.org

अनुक्रमाणिका

प्राक्कथन

गांधीजी के मन में रोगियों की सेवा-शुश्रूषा करने तथा गरीबों की सेवा करने के सदा उत्कण्ठा बनी रहती थी | कुदरत के नज़दीक रहकर बिताये जाने वाले सादे और सरल जीवन की वे बहुत कीमत करते थे | ऐसा सादा और सरल जीवन जीकर ही उन्होंने स्वास्थ्य के सादे नियम बनाये थे और उन पर अमल किया था | शाकाहार अथवा अन्नाहार में उनकी लगभग धार्मिक श्रद्धा थी; इसी कारण से उन्होंने आहार-संबंधी अनेक सुधार किये, जिनका आधार व्यक्तिगत प्रयोगों से प्राप्त प्रत्यक्ष परिणामों पर था | डॉ. कूनेने कुदरती उपचार पर जो कुछ लिखा है, उससे गांधीजी बहुत अधिक प्रभावित हुए थे | उनका यह विश्वास था की स्वास्थ्य के सादे नियमों का पालन करके मानव-शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण स्वस्थ स्थिति में रखा जा सकता हैं | उन्होंने सामान्य रोगों के कारणों का पता लगाने का प्रयत्न किया और उनके लिए कुदरती उपचार के सादे इलाज बताये | उन्होंने अपने इस विश्वास के करण उरुलीकांचन में कुदरती उपचार का केन्द्र खोला की गरीब लोग महंगी दवायें नहीं ले सकते और महंगे इलाज नहीं करवा सकते | इस केन्द्र की स्थापना के पीछे एक कारण यह भी था कि गांधीजी ऐसा मानते थे की स्वास्थ्य और आरोग्य-विज्ञान के विषय में उन्होंने जीवनभर जो प्रयोग किए, उनका लाभ देश के गरीब लोगों को उठाने का मौका देना उनका पवित्र कर्तव्य हैं |

मनुष्य का शरीर एक और संपूर्ण यन्त्र है | जब वह बिगड़ जाता है तो बिना किसी दवा के अपने को सुधर लेता है, बशर्ते उसे ऐसा करने का मौका दिया जाए | अगर हम अपनी भोजन की आदतों में संयम का पालन नहीं करते, या अगर हमारा मन आवेश, भावना या चिंता से क्षुब्ध हो जाता है, तो हमारा अंदर की सारी गंदगी को बाहर नहीं निकल सकता; और शरीर के जिस भाग में गंदगी बनी रहती है, उसमें अनेक प्रकार के ज़हर पैदा होते है | ये ज़हर ही उन लक्षणों को जन्म देते हैं, जिन्हें हम रोग कहते हैं | रोग शरीर का अपने भीतर के ज़हरों से मुक्त होने का प्रयत्न ही है | अगर उपवास करके, एनिया द्वारा आँतें साफ करके, कटि-स्नान, घर्षण-स्नान वगैरा विविध स्नान लेकर तथा शरीर के विभिन्न, अंगों के मालिश करके भीतर के ज़हरों से मुक्त होने की इस प्रक्रिया में हम अपने शरीर की सहायता करें, तो वह फिर से पूर्ण स्वस्थ हो सकता है | थोड़े में कुदरती उपचार से गांधीजी का यही मतलब था |

इस पुस्तक में कुदरती उपचार, रामनाम आदि विषयों पर गांधीजी के महत्त्वपूर्ण विचारों का संग्रह किया गया है | यह पुस्तक सचमुच विषय का ज्ञान कराने में उतनी ही समुद्ध है, जितनी कि दृष्टिकोण में रचनात्मक है | जो लोग कुदरती उपचारों द्वारा शरीर के रोग मिटाने में दिलचस्पी रखते हैं, उन सबसे मैं इस पुस्तक का गहरा अध्ययन करने की सिफारिश करता हूँ |

३० नवम्बर, १९५४ **मोरारजी देसाई**

संपादक का निवेदन

गांधीजी का जीवन में बहुत पहले से ही आधुनिक दवाइयों में विश्वास नहीं रहा था | उनका यह पक्का विश्वास था कि अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए केवल इतना ही करना ज़रूरी है: आहार के संबंध में मनुष्य कुदरत के नियमों का पालन करे, शुद्ध और ताजी हवा का सेवन करे, नियमित कसरत करे, साफ-स्वच्छ वातावरण में रहे और अपना हृदय शुद्ध रखे | ऐसा करने के बजाय आज मनुष्य को आधुनिक चिकित्सा-पद्धति के कारण जी भरकर विषय-भोग में लीन रहने का, स्वास्थ्य सदाचार का हर नियम तोड़ने का और उसके बाद केवल व्यापार के लिए तैयार की जाने वाली दवाइयों के जरिये शरीर का इलाज करने का प्रलोभन मिलता है | इसके प्रति मन में विद्रोह की भावना होने के कारण गांधीजी ने अपने लिए दवाइयों के उपयोग के बिना रोगों पर विजय पाने का मार्ग खोजने का प्रयत्न किया |

इसके सिवा, आज की चिकित्सा-पद्धति रोग को केवल शरीर से संबंध रखने वाली चीज़ मानकर उसका उपचार करना चाहती है | परंतु गांधीजी तो मनुष्य को उसके संपूर्ण और समग्र रूप में देखते थे | इसलिए वे अनुभव से ऐसा मानतें थे कि शरीर की बीमारी मुख्यत: मानसिक या आध्यात्मिक कारणों से होती है और उसका स्थायी उपचार केवल तभी हो सकता है जब जीवन के प्रति मनुष्य का संपूर्ण दृष्टिकोण ही बदल जाएँ | इसलिए उनकी राय में शरीर के रोगों का उपचार मुख्यत: आत्मा के क्षेत्र में, ब्रह्मचर्य द्वारा सिद्ध होने वाले आत्मसंयम तथा आत्मजय में, स्वास्थ्य के विषय में कुदरत के नियमों के ज्ञानपूर्ण पालन में तथा स्वस्थ शरीर और मन के लिए अनुकूल भौतिक और सामाजिक वातावरण निर्माण करने में खोजा जाना चाहिए | अत: कुदरती उपचार की गांधीजी की कल्पना उस अर्थ से कहीं अधिक व्यापक है, जो आज उस शब्द से सामान्यत: समझा जाता है | कुदरती उपचार रोग के हो जाने के बाद केवल उसे मिटाने की पद्धति नहीं है, परंतु कुदरती के नियमों के अनुसार जीवन बिताकर रोग को पूरी तरह रोकने का प्रयत्न है | और गांधीजी मानते थे कि कुदरत के नियम वही हैं, जो ईश्वर के नियम है | इस दृष्टि से रोग के कुदरती उपचार में केवल मिट्टी, पानी, हवा, धूप, उपवासों तथा ऐसी दूसरी वस्तुओं के उपयोग का ही समावेश नहीं होता, बल्कि इससे भी अधिक उस में रामनाम अथवा ईश्वर-श्रद्धा या ईश्वर के कानून के द्वारा हमारे शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक-संपूर्ण जीवन को बदल डालने की बात आती है | इसलिए रामनाम गांधीजी की दृष्टि में केवल ऐसा जादू नहीं है, जो मुँहसे बोलते ही कोई चमत्कार कर दिखायेगा | जैसा कि कहा जा चूका है, रामनाम अपने का अर्थ है मनुष्य के हृदय का तथा उसकी जीवन-पद्धति का संपूर्ण जीवन के मूल स्रोत ईश्वर से वह ऐसी शक्ति और ऐसा जीवन प्राप्त करता है, जो रोगों पर सदा ही विजय सिद्ध होते हैं |

गांधीजी के उद्धरणों को प्रकरणों के रूप में व्यवस्थित करते समय मूल लेखों के शीर्षक देकर विचार में बाधा डालना ठीक नहीं मालूम हुआ; और पुनरुक्ति से बचने के लिए उनके सारे लेख या सारे भाषण पुस्तक में नहीं लिये गये हैं |

जो उद्धरण 'यंग इंडिया', 'हिंदी नवजीवन', 'हरिजन' और 'हरिजनसेवक' से लिये गये हैं, उनके साथ छपने की तारीखें दी गई हैं | जहाँ तक 'हिन्द स्वराज्य', 'आत्मकथा' और 'आरोग्य' की कुंजी के उद्धरणों का संबंध है, उनके साथ इन पुस्तकों के (हिंदी) संस्करणों के पृष्ठ और वर्ष दिये गये हैं |

उरुलीकांचन कुदरती उपचार केन्द्र में काम करने वाले कार्यकर्ताओं को लिखे गये गांधीजी के पत्रों के उद्धरण तथा केन्द्र की जानकारी परिशिष्टों के रूप में दी गई है |

जो पाठक स्वास्थ्य-संबंधी गांधीजी के विचारों का अधिक विस्तार से अध्ययन करना कहते हैं, वे इस पुस्तक के साथ गांधीजी द्वारा लिखित 'आरोग्य की कुंजी' नामक पुस्तक भी पढ़ें तो अच्छा होगा |

बंबई, अगस्त, १९५४ **भारतन कुमारप्पा**

पाठकों से

मेरे लेखों का मेहनत से अध्ययन करने वालों और उनमें दिलचस्पी लेने वालों से मैं यह कहना चाहता हूँ कि मुझे हमेशा एक ही रूप में दिखाई देने की कोई परवाह नहीं है | सत्य की अपनी खोज में मैंने बहुत से विचारों को छोड़ा है और अनेक नई बातें मैं सीखा भी हूँ | उमर में भले मैं बूढ़ा हो गया हूँ | लेकिन मुझे ऐसा नहीं लगता कि मेरा आंतरिक विकास होना बंद हो गया है या देह छूटने के बाद मेरा विकास बंद हो जाएँगा | मुझे एक ही बात की चिंता है, और वह है प्रतिक्षण सत्य-नारायण की वाणी का अनुसरण करने की मेरी तत्परता | इसलिए जब किसी पाठक को मेरे दो लेखों में विरोध जैसा लगे तब अगर उसे मेरी समझदारी में विश्वास हो, तो वह एक ही विषय पर लिखे दो लेखों में से मेरे बाद के लेखक को प्रमाणभूत माने |

हरिजनबन्धु, ३०.०४.३३ **गांधीजी**

१ प्रास्ताविक

डॉक्टरों ने हमें जड़ से हिला दिया है | डॉक्टरों से तो नीम-हकीम अच्छे, ऐसा कभी कहने का मेरा मन होता है | हम इस पर कुछ विचार करें | डॉक्टरों का काम सिर्फ शरीर को संभालने का है; सिर्फ शरीर को संभालने का है, ऐसा कहना भी ठीक नहीं | उनका काम शरीर में जो रोग पैदा होते हैं, उन्हें दूर करने का है | रोग क्यों होते हैं? हमारी ही गफलत से होते हैं | मैं बहुत खाऊँ और मुझे बदहजमी हो जाएँ, अजीरन हो जाएँ; फिर मैं डॉक्टर के पास जाऊँ और वह मुझे गोली दे; गोली खाकर मैं चंगा हो जाऊँ और दुबारा खूब खाऊँ और फिर से डॉक्टर की गोली लूँ | इस में जो कुछ हुआ वह इस तरह हुआ | मगर मैं गोली न लेता तो अजीरन की सजा भुगतता और फिर से बेहद नहीं खाता | लेकिन डॉक्टर बीच में आया और उसने हद से ज्यादा खाने में मेरी मदद की | उससे मेरे शरीर को तो आराम हुआ, लेकिन मेरा मन कमजोर बना | इस तरह दवा लेते-लेते आखिर मेरी यह हालत होगी कि मैं अपने मन पर जरा भी काबू न रख सकूँगा |

मैंने विलास किया-ज़रूरत से ज्यादा खाया, मैं बीमार पड़ा, डॉक्टर ने मुझे दवा दी और मैं चंगा हुआ | लेकिन क्या मैं फिर से विलास नहीं करूँगा | ज़रूर करूँगा | अगर डॉक्टर बीच में न आता, तो कुदरत अपना काम करती, उससे मेरा मन मजबूत बनता और अन्त में निर्विष्यी होकर मैं सुखी होता |

अस्पताल पाप की जड़ हैं | उनकी बदौलत लोग शरीर का जतन कम करते हैं और अनीति को बढ़ाते हैं | यूरोप के डॉक्टर तो हद कर देते हैं | वे सिर्फ शरीर के ही गलत जतन के लिए लाखों जीवों को हर साल मारते हैं, जिन्दे प्राणियों पर प्रयोग करते हैं | ऐसा करना किसी भी धर्म को स्वीकार नहीं है | हिन्दू, मुसलमान, ईसाई, जरथोस्ती –सब धर्म कहते हैं कि आदमी के शरीर के लिए इतने जीवों को मारने की ज़रूरत नहीं है |

डॉक्टर हमें धर्मभ्रष्ट करते हैं | उनकी बहुत सी दवाओं में चरबी या शराब होती है | इन दोनों में से एक भी चीज़ ऐसी नहीं है, जिसे हिन्दू या मुसलमान ले सकें | हम सभ्य बनने का ढोंग करके, दूसरों को वहमी मानकर और बे-लगाम होकर चाहे जो करते रहें, यह दूसरी बात है | लेकिन डॉक्टर हमें धर्म से भ्रष्ट करते हैं, यह तो साफ और सीधी बात है |

इसका परिणाम यह आता है कि हम नि:सत्व और नामर्द बनतें हैं | ऐसी दशा में हम लोकसेवा करने लायक नहीं रहते और शरीर से क्षीण तथा बुद्धिहीन होते जाते हैं | अंग्रेजी या यूरोपियन पद्धति की डॉक्टरी सीखना गुलामी की गांठ को मज़बूत करने जैसा ही होगा |

हम डॉक्टर क्यों बनते हैं, यह भी एक सोचने की बात है | उसका सच्चा कारण तो प्रतिष्ठा वाला और पैसा कमाने का धंधा करने की हमारी इच्छा है; उसमें परोपकार की बात नहीं है | उस धंधे में सच्चे में सच्चा परोपकार नहीं है, यह तो मैं बता चुका हूँ | उससे लोगों को नुकसान होता है | डॉक्टर सिर्फ आडंबर दिखाकर ही लोगों से बड़ी-बड़ी फीसें वसूल करते हैं और अपनी एक पैसे की दवा के कई रूपये लेते हैं | यों विश्वास के कारण और चंगे हो जाने की आशा में लोग उनसे ठगे जाते हैं | जब ऐसा ही है तब भलाई का दिखावा करने वाले डॉक्टरों से खुले ठग-वैघ ज्यादा अच्छे मने जाएँगे |

हिन्द स्वराज्य, पृ. ४२-४३; १९५९

यदि मैं अपने विचारों पर भी पूरी विजय पा सकता होता, तो पिछले दस बरसों में जो तीन रोग-पसली का वरम (प्लूरिसी), पेचिश और 'एपेंडिस' – मुझे हुए वे कभी न होते |[1] मैं मानता हूँ कि नीरोग आत्मा का शरीर भी नीरोग होता है | अर्थात् ज्यों-ज्यों आत्मा नीरोग-निर्विकार होती जाती है, त्यों-त्यों शरीर भी नीरोग होता जाता है | लेकिन यहाँ नीरोग शरीर के मानी बलवान शरीर नहीं है | बलवान आत्मा क्षीण शरीर में ही वास करती है | ज्यों-ज्यों आत्मबल बढ़ता है, त्यों-त्यों शरीर की क्षीणता बढ़ती है | पूर्ण नीरोग शरीर बिलकुल क्षीण भी हो सकता है | बलवान शरीर में अधिकतर रोगों का वास होता है | रोग न हों भी वह शरीर संक्रामक रोगों का शिकार तुरंत ही हो जाता है | परंतु पूर्ण नीरोग शरीर पर उनका असर नहीं हो सकता | शुद्ध खून में जंतुओं को दूर रखने का गुण होता है |

हिंदी नवजीवन, २५-५-२४

ब्रह्मचर्य के बिना, अर्थात् वीर्य-संग्रह के बिना, पूर्ण आरोग्य की रक्षा भी अशक्य–सी समझना चाहिए | जिस वीर्य में दूसरे मनुष्य को पैदा करने की शक्ति है, उस वीर्य का स्खलन होने देना महान अज्ञान की निशानी है | वीर्य का उपयोग भोग के लिए नहीं, परंतु केवल प्रजोत्पत्ति के लिए है | यह हम पूरी तरह समझ लें, तो विषयासक्ति के लिए जीवन में कोई स्थान ही नहीं रह जाएँगा | स्त्री-पुरुष-संग के खातिर नर-नारी दोनों आज जिस तरह अपना सत्यानाश करते हैं वह बंद हो जाएँगा, विवाह का पूरा अर्थ ही बदल जाएँगा और उसका जो स्वरूप आज देखने में आता है, उसकी और हमारे मन में तिरस्कार पैदा होगा | विवाह स्त्री-पुरुष के बीच हार्दिक और आत्मिक ऐक्य की निशानी होना चाहिए | विवाह स्त्री-पुरुष यदि प्रजोत्पत्ति के शुभ हेतु के बिना कभी विषयभोग का विचार तक न करें, तो वे पूर्ण ब्रह्मचारी माने जाने के लायक हैं | ऐसा भोग पति-पत्नी दोनों की इच्छा होने पर ही हो सकता है | वह आवेश में आकर नहीं होगा; कामाग्नि की तृप्ति के लिए तो कभी होगा ही नहीं | मगर उसे कर्तव्य मानकर किया जाएँ, तो उसके बाद फिर भोग की इच्छा भी पैदा नहीं होनी चाहिए |

नित्य उत्पन्न होने वाले वीर्य का हमें अपनी मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ाने में उपयोग करना चाहिए | जो मनुष्य ऐसा करना सीख लेता है, वह प्रमाण में बहुत कम खुराक से अपना शरीर बना सकेगा | अल्पाहारी होते हुए भी वह शारीरिक श्रम में किसी से कम नहीं रहेगा | मानसिक श्रम में उसे कम से कम थकान मालूम होगी | बुढ़ापे के सामान्य चिह्न ऐसे ब्रह्मचारी में देखने को नहीं मिलेंगे | जैसे पका हुआ पत्ता या पहल वृक्ष की टहनी पर से स्वभावत: गिर पड़ता है, वैसे ही समय आने पर ऐसे मनुष्य का शरीर सारी शक्तियाँ रखते हुए भी गिर जाएँगा | ऐसे मनुष्य का शरीर समय बीतने पर देखने में भले क्षीण लगे, मगर उसकी बुद्धि का तो क्षय होने के बदले नित्य विकास ही होना चाहिए और उसका तेज भी बढ़ना चाहिए | ये चिह्न जिस मनुष्य में नहीं पाए जाते, उसके ब्रह्मचर्य में उतनी कमी समझना चाहिए | उसने वीर्य-संग्रह की कला हस्तगत नहीं की है | यह सब अगर सच हो-और मेरा दावा है कि सच है- तो आरोग्य की सच्ची कुंजी वीर्य-संग्रह में है |
आरोग्य की कुंजी, पृ. ३२-३४;१९५८

कुदरती उपचार करनेवाला प्राकृतिक उपचार रोगी को उसके रोग के लिए कोई जड़ी-बूटी नहीं बेचता | वह तो अपने रोगी को जीवन जीने का ऐसा तरीका सिखाता है, जिससे रोगी अपने घर में रहकर अच्छी तरह जीवन बिता सके और आगे कभी बीमार न पड़े | वह अपने रोगी की खास तरह की बीमारी को मिटाकर ही संतुष्ट नहीं हो जाता | मामूली डॉक्टरों या वैघों को ज्यादातर इतनी ही दिलचस्पी रहती है कि वे अपने रोगियों के रोग को और उसके लक्षणों को समझ लें, उसका इलाज ढूँढ निकालें और इस तरह सिर्फ रोग-संबंधी बातों का ही अभ्यास करें | इसके ख़िलाफ, कुदरती उपचार करने वाले को तंदुरुस्ती के नियमों का अभ्यास करने में ज्यादा दिलचस्पी होती है | जहाँ साधारण डॉक्टर की दिलचस्पी शुरू होती है | कुदरती उपचार की पद्धति से रोगी की बीमारी को बिलकुल मिटा देने के साथ ही उसके लिए एक ऐसी जीवन-पद्धति का आरंभ होता है, जिस में बीमारी के लिए कोई गुंजाइश ही नहीं रह जाती | इस तरह कुदरती उपचार जीवन जीने की एक पद्धति है, रोग मिटाने के उपचारों की पद्धति नहीं | कुदरती उपचार के लिए यह दावा नहीं किया जाता कि उससे सब बीमारियाँ दूर होती हैं | दवा-दारू का ऐसा कोई भी तरीका नहीं है, जिस से सब रोग मिट ही जाते हों | अगर ऐसा होता तो हम सब अमर न हो जाते?
हरिजनसेवक. ७-४-४६

---

*मैं तो पूर्णता का एक विनीत साधकमात्र हूँ | मैं उसका मार्ग भी जनता हूँ | परंतु मार्ग जानने का अर्थ यह नहीं है कि आख़िरी मंजिल पर पहुँच गया हूँ | यदि मैं पूर्ण पुरुष होता, यदि मैं विचारों में भी अपने तमाम मनोविकारों पर पूरा आधिपत्य जमा पाया होता, तो मेरा शरीर पूर्णता को पहुँच गया होता | मैं कबूल करता हूँ कि अभी मुझे अपने

विचरों को वश में रखने के लिए बहुत मानसिक शक्ति खर्च करनी पड़ती है | यदि कभी मैं इस प्रयत्न में सफल हो सका, तो खयाल कीजिए, कि शक्ति का कितना बड़ा खजाना मुझे सेवा के लिए खुला मिल जाएँगा | मैं मानता हूँ कि मेरी एपेंडिसाइटिस की बीमारी मेरे मन की दुर्बलता का फल थी और ऑपरेशन करवाने के लिए तैयार हो जाना भी मन की दुर्बलता ही थी | यदि मेरे अंदर अहंकार का पूरा आभाव होता, तो मैंने अपने को होनहर के सुपुर्द कर दिया होता | लेकिन मैं तो अपने इसी शरीर में रहना चाहता था | पूर्ण विरक्ति किसी यांत्रिक क्रिया से प्राप्त नहीं होती | उस स्थिति में पहुँचने के लिए धैर्यपूर्ण परिश्रम और इश्वर की प्रार्थना की आवश्यकता होती है |
हिन्दी नवजीवन, ६-३-२४

२. कुदरती उपचार की पद्धति

जिन पाँच तत्त्वों से यह मनुष्यरूपी पुतला बना है, वे ही नैसर्गिक उपचारों के साधन हैं | पृथ्वी (मिट्टी), पानी, आकाश (अवकाश), तेज (सूर्य) और वायु से यह शरीर बना है | इन्ही साधनों का उपयोग यहाँ क्रम से बताने की मैंने कोशिश की है |

सन १९०१ तक जब मुझे कोई भी व्याधि होती थी, तब मैं डॉक्टरों के पास तो भागता नहीं जाता था, मगर उनकी दवा का थोड़ा उपयोग जरूर कर लेता था | एक-दो दवायें मुझे स्वर्गीय डॉक्टर प्राणजीवन मेहता ने बताई थीं | मैं नेटाल के एक छोटे से अस्पताल में काम करता था | कुछ अनुभव मुझे वहाँ से मिला और कुछ इस संबंध का साहित्य पढ़ने से | मुझे खास तकलीफ कब्जियत की रहती थी | उसके लिए समय-समय पर मैं फ्रुट साल्ट लेता था | उससे कुछ आराम तो मुझे मिलता था, मगर कमजोरी मालूम होती थी, सर दर्द होने लगता था और दूसरे भी छोटे-मोटे उपद्रव होते रहते थे | इसलिए डॉक्टर प्राणजीवन मेहता की बताई हुई दवा लोह (डायलाइज्य) और नक्सवोमिका मैं लेने लगा | दवा पर मेरा विश्वास बहुत कम था | इसलिए लाचार हो जाने पर ही मैं दवा लेता था | परंतु इस से संतोष नहीं होता था |

इस सरे अरसे में मेरे खुराक के प्रयोग तो चल ही रहे थे | नैसर्गिक उपचारों में मुझे काफी विश्वास था | मगर इस बारे में मुझे किसी की मदद नहीं मिलती थी | इधर-उधर से जो कुछ मैंने पढ़ लिया था, उसी के आधार पर मुख्यत: भोजन में फेरबदल करके मैं काम चला लेता था | मैं खूब घूम लेता था, इस कारण खाट पर मुझे कभी पड़ना नहीं पड़ा | इस तरह मेरी ढीली-ढाली गाड़ी चला करती थी | ऐसे समय में जुस्ट की रिटर्न टु नेचर नाम की पुस्तक भाई पोलक ने मुझे पढ़ने को दी |

आरोग्य की कुंजी, पृ.३९-४०; १९५८

१ पृथ्वी

उस पुस्तक में खास जोर मिट्टी के उपयोग पर दिया गया है | मुझे लगा की उसका उपयोग मुझे कर लेना चाहिए | जुस्टने कब्जियत में मिट्टी को ठंडे पानी में भिगोकर बगैर कपड़े के सीधे पेडू पर रखने की सूचना की है | मगर मैंने तो एक बारीक कपड़े में पुलटिस की तरह मिट्टी को लपेटकर सारी रात अपने पेडू पर रखा |सवेरे उठा तो दस्त की हाजत मालूम हुई | पखाने जाते ही बंधा हुआ संतोषकारी दस्त हुआ | यह कहा जा सकता है कि उस दिन से लेकर आज तक फ्रुट साल्ट को मैंने शायद ही कभी छुआ होगा | आवश्यक मालूम होने पर कभी-कभी मैं अरंडी का छोटा पौना चम्मच तेल सवेरे जरूर ले लेता हूँ | मिट्टी की वह पट्टी तीन इंच चौड़ी, छह इंच लम्बी और बाजरे की रोटी से

दुगुनी मोटी या यह कहो कि आध इंच मोटी होती है | जुस्ट का यह दावा है कि जिसे जहरीले साँप ने काटा हो, उसे गढ़ा खोदकर उस में मिट्टी से ढककर सुला देने से ज़हर उतर जाता है | यह दावा सच्चा साबित हो सके या न हो सके, परंतु मैंने स्वयं जो मिट्टी के प्रयोग किए हैं उन्हें यहाँ कह दूँ | मेरा अनुभव है कि सर में दर्द होता हो तो मिट्टी की पट्टी सर पर रखने से बहुत कर के फायदा होता है | यह प्रयोग मैंने सैकड़ों लोगों पर किया है | मैं जनता हूँ की सिरदर्द के अनेक कारण हो सकते हैं | परंतु सामान्यत: यह कहा जा सकता है कि किसी भी कारण से सिरदर्द क्यों न हो, मिट्टी की पट्टी सिर पर रखने से तात्कालिक लाभ तो होता ही है |

सामान्य फोड़े-फुंसी को मिट्टी मिटा देती है | मैंने तो बहते हुए फोड़ों पर भी मिट्टी रखी है | ऐसे फोड़े पर मिट्टी रखने से पहले मैं साफ कपड़े को परमेंगनेट के गुलाबी पानी में भिगोता हूँ, फोड़े को अच्छी तरह साफ करता हूँ और फिर उस पर मिट्टी की पुलटिस रखता हूँ | इससे अधिकांश फोड़े मिट ही जाते हैं | जिन पर मैंने यह प्रयोग किया है, उनमें से एक भी केस निष्फल रहा हो ऐसा मुझे याद नहीं आता | बर्र वगैरा के डंक पर मिट्टी तुरंत फायदा करती है | बिच्छु का उपद्रव आए दिन की बात हो गयी है | बिच्छु के जितने इलाजों का पता लगा है, वे सब सेवाग्राम में आजमा कर देखे गये हैं | मगर उनमें से किसी को भी अचूक नहीं कहा जा सकता | मिट्टी इनमें किसीसे कम साबित नहीं हुई |

सख्त बुखार में मिट्टी का उपयोग पेडू पर रखने के लिए और सिर में दर्द हो तो सिर पर रखने के लिए मैंने किया है | मैं यह नहीं कह सकता कि इससे हमेशा बुखार उतरा ही है, मगर रोगी को उससे आराम और शांति जरूर मिलती है | टाइफाइड में मैंने मिट्टी का खूब प्रयोग किया है | वह बुखार अपनी मुद्दत लेकर ही जाता था, मगर मिट्टी से रोगी को हमेशा आराम और शांति मिलती थी | सब रोगी खुद ही मिट्टी की माँग करते थे | सेवाग्राम आश्रम में टाइफाइड के दसेक केस हो चूके हैं | लेकिन उनमें से एक भी केस नहीं बिगड़ा | सेवाग्राम में अब टाइफाइड से लोग डरते नहीं हैं | मैं कह सकता हूँ कि एक भी केस में मैंने दवा का उपयोग नहीं किया | मिट्टी के सिवा दूसरे नैसर्गिक उपचारों का उपयोग मैंने जरूर किया है, मगर उनकी चर्चा उनके अपने स्थान पर करूँगा |

मिट्टी का उपयोग सेवाग्राम में एन्टीफ्लोजिस्टीन की जगह पर छूट से हुआ है | उसमें थोड़ा सरसों का तेल और नमक मिलाया जाता है | इस मिट्टी को अच्छी तरह गरम करना पड़ता है | इससे वह बिलकुल निर्दोष बन जाती है |

उपचार की मिट्टी कैसी होनी चाहिए यह कहना अभी बाकी है | मेरा पहला परिचय तो अच्छी गंधवाली लाल मिट्टी से हुआ था | पानी मिलाने पर उस में से सुगंध निकलती है | ऐसी मिट्टी आसानी से नहीं मिलती | बम्बई जैसे शहर में तो किसी भी तरह की मिट्टी पाना मेरे लिए कठिन हो गया था | मिट्टी न तो बहुत चिकनी होनी चाहिए और न बिलकुल रेतीली | खादीवाली तो वह कभी न होनी

चाहिए | वह रेशम की तरह मुलायम हो और कंकरी उस में बिलकुल साफ न लगे तो मिट्टी को सेंक लेना चाहिए | मिट्टी बिलकुल सूखी होनी चाहिए | अगर गीली हो तो उसे धूप में या अंगीठी पर सुखा लेना चाहिए | साफ भाग पर इस्तेमाल की हुई मिट्टी सुखाकर बार-बार इस्तेमाल की जा सकती है | इस तरह बार-बार इस्तेमाल करने से मिट्टी का कोई गुण कम होता हो तो मैं नहीं जनता | मैंने मिट्टी का इस तरह इस्तेमाल किया है, और मेरे अनुभव में यह नहीं आया कि उसका कोई गुण कम हुआ है | मिट्टी का उपयोग करने वालों से मैंने सुना है कि यमुना के किनारे जो पीली मिट्टी मिलती है, वह बहुत गुणकारी होती है |

मिट्टी खाना: जुस्टने लिखा है कि साफ बारीक समुद्र की रेती दस्त लाने के लिए उपयोग में ली जाती है | मिट्टी किस तरह काम करती है, इस के बारे में उसने बताया है कि मिट्टी पचती नहीं; उसे कचरे (refuse) की तरह बाहर निकलना ही पड़ता है | और बाहर निकलते समय अपने साथ वह मल को भी बाहर निकालती हैं | लेकिन इस का मैंने स्वयं कभी अनुभव नहीं किया है | इसलिए जो लोग यह प्रयोग करना चाहें, वे सोच-समझकर करें | एक-दो बार आजमा कर देखने में कोई नुकसान होने की संभावना नहीं है |

आरोग्य की कुंजी, पृ.४०-४३, १९५८

२ पानी

पानी का उपचार प्रसिद्ध और पुरानी चीज़ है | उसके बारे में अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं | पर कूने ने पानी का सरल और उत्तम उपयोग ढूँढ निकाला है | कूने की पुस्तक हिंदुस्तान में बहुत प्रसिद्ध हुई और उसका अनुवाद भी हमारी अनेक भाषाओं में हुआ है | कूने के सब से अधिक अनुयायी आन्ध्र प्रदेश में मिलते हैं | कूने ने खुराक के बारे में काफी लिखा है | मगर यहाँ तो मेरा विचार उस के केवल पानी के उपचारों के बारे में ही लिखने का है |

कूने के उपचरों में मध्यबिंदु कटि-स्नान और घर्षण-स्नान है | उनके लिए उसने विशेष बरतन (टब) की भी योजना की है | मगर उस की कोई खास आवश्यकता नहीं है | मनुष्य के कद के अनुसार तीस से छत्तीस इंच लंबा कोई भी टब ठीक काम देता है | अनुभव से ज्यादा बड़े टब की आवश्यकता मालूम हो, तो ज्यादा बड़ा ले सकते हैं | उस में ठंडा पानी भरना चाहिए | गर्मी की ऋतु में पानी को ठंडा रखने की खास आवश्यकता है | पानी को तुरंत ठंडा करने के लिए यदि मिल सके तो थोड़ी बरफ उस में दल सकते हैं | समय हो तो मिट्टी के घड़े में ठंडा किया हुआ पानी अच्छी तरह काम दे सकता है | टब में पानी के ऊपर एक कपड़ा ढंक कर जल्दी-जल्दी पंखा करने से भी पानी तुरंत ठंडा किया जा सकता है |

टब को स्नानघर की दीवार के साथ लगाकर रखना चाहिए और उस में पीठ को सहारा देने के लिए लंबा लकड़ी का तख्ता रखना चाहिए, ताकि उसका सहारा लेकर रोगी आराम से बैठ सके | रोगी को अपने पैर पानी से बाहर रखकर बैठना चाहिए | पानी से बाहर का शरीर का भाग अच्छी तरह ढंका हुआ रहना चाहिए, ताकि रोगी के सर्दी न लगे | जिस कमरे में टब रखा जाएँ वह हवादार और प्रकाश वाला होना चाहिए | रोगी को आराम से टब में बैठाकर उस के पेडू पर नर्म तोलिये से धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिए | पाँच मिनिट से लेकर तीस मिनिट तक टब में बैठा जा सकता है | स्नान के बाद शरीर के गीले हिस्से को सुखाकर रोगी को बिस्तर में सुला देना चाहिए |

यह स्नान बहुत बुखार को भी उतार देता है | इस तरह स्नान लेने में नुकसान तो कुछ होता नहीं, जब कि लाभ प्रत्यक्ष देखा जा सकता है | यह स्नान भूखे पेट ही लेना चाहिए | इस से कब्जियत को भी फायदा होता है और अजीर्ण भी मिटता है | यह स्नान लेने वाले के शरीर में स्फूर्ति और ताजगी आती है | कब्जियत वालों को कूने ने स्नान के बाद तुरंत आधा घंटा तेजी से टहलने की सलाह दी है |

इस स्नान का मैंने बहुत उपयोग किया है | मैं यह नहीं कह सकता कि वह हमेशा ही सफल रहा है, मगर इतना कह सकता हूँ कि सौ में पचहत्तर बार वह सफल सिद्ध हुआ है | खूब बुखार चढ़ा हुआ हो, तब यदि रोगी की स्थिति ऎसी ही कि उसे टब में बैठाया जा सके, तो टब में बैठने से उसका दो-तीन डिग्री तक बुखार अवश्य उतर जाएँगा और सन्निपात का भय मिट जाएँगा |

इस स्नान के बारे में कूने की दलील यह है: बुखार के बाहरी चिह्न भले कुछ भी हों, मगर उसका आंतरिक कारण हर मामले में एक ही होता है | अंतड़ियों में इकट्ठे हुए मल के ज़हर से या अन्य कारणों से बुखार उत्पन्न होता है | यह अंतड़ियों का बुखार-अन्दर की गर्मी-अनेक रूप लेकर बाहर प्रकट होता है | यह आंतरिक बुखार कटि-स्नान से अवश्य ही उतरता है, और उससे बहर के अनेक उपद्रव अपने-आप शांत हो जाते हैं | मैं नहीं जनता की इस दलील में कितना तथ्य है |

परंतु सामान्य मनुष्य को इतना समझ लेना चाहिए कि नैसर्गिक उपचारों का जैसा नाम है वैसा ही उनका गुण भी है | क्योंकि वे कुदरती हैं, इसलिए सामान्य मनुष्य भी निश्चिंत होकर उनका उपयोग कर सकता है | सिर में दर्द हो तो रूमाल को ठंडे पानी में भिगोकर सिर पर रखने से कोई हानि हो ही नहीं सकती | गीले रूमाल की जगह गीली मिट्टी की पट्टी रखें, तो जल और मिट्टी दोनों के गुणों का लाभ मिलेगा |

अब मैं घर्षण-स्नान पर आता हूँ | जननेंद्रिय शरीर की बहुत नाजुक इन्द्रिय है | उसकी ऊपर की चमड़ी के सिरे में कोई अद्भुत वस्तु रहती हैं | उसका वर्णन करना मुझे नहीं आता | इस ज्ञान का लाभ उठाकर कूने ने कहा है कि इन्द्रिय के सिरे पर (पुरुष हो तो सुपारी पर चमड़ी चढ़ाकर) नरम रूमाल को पानी में भिगोकर घिसते जाना चाहिए और पानी डालते जाना चाहिए | उपचार की पद्धति यह बताई

गई है: पानी के टब में एक स्टूल रखा जाए | स्टूल की बैठक पानी की सतह से थोड़ी ऊंची होनी चाहिए | रोगी को इस स्टूल पर पांच टब से बहर रखकर बैठ जाना चाहिए और जननेंद्रिय के सिरे पर घर्षण करना चाहिए | उससे इन्द्रिय को तनिक भी तकलीफ नहीं पहुँचनी चाहिये | यह क्रिया बीमार को अच्छी और आनंददायी लगनी चाहिए | स्नान लेने वाले को इस घर्षण से बहुत शांति मिलती है | उसका रोग भले कुछ भी हो, परंतु उस समय तो वह शांत मिलती है | कूने न इस घर्षण-स्नान को कटि-स्नान से ऊँचा स्थान दिया है | मुझे जितना अनुभव कटि-स्नान का है, उतना घर्षण-स्नान का नहीं है | इस में मुख्य दोष तो मैं अपना ही मानता हूँ | मैंने घर्षण-स्नान का प्रयोग करने में आलस्य किया है | जिन लोगों को यह उपचार करने की मैंने सूचना की थी, उन्हों ने इसका धीरज के साथ प्रयोग नहीं किया | इसलिए इस स्नान के परिणाम के बारे में मैं निजी अनुभव से कुछ नहीं लिख सकता | सब को इसे स्वयं ही आजमा कर देख लेना चाहिए | टब वगैरा न मिल सके तो लोटे में पानी भरकर भी घर्षण-स्नान किया जा सकता है | उससे रोगी को शांती और आराम तो अवश्य मिलेगा |

इन दोनों खास स्नानों को हम कूने-स्नान कर सकते हैं | तीसरा ऐसा ही असर पैदा करनेवाला चद्दर-स्नान हैं | जिसे बुखार आता हो या किसी तरह भी नींद न आती हो, उसके लिए यह स्नान बहुत उपयोगी है |

इस स्नान की पद्धति यह है: खाट पर दो-तीन गरम कंबल बिछाने चाहिए | ये काफी चौड़े होने चाहिए | इन के ऊपर एक मोटी सूती चद्दर-मोटी खादी का खेस-बिछाना चाहिए | इस चद्दर को ठंडे पानी में भिगोकर और खूब निचोड़कर कंबलों पर बिछाना चाहिए | इस के ऊपर रोगी को कपड़े उतरकर चित सुला देना चाहिए | उसका सिर कंबलों के बाहर तकिये पर रखना चाहिए और सिर पर गीला निचोड़ा हुआ तोलिया रखना चाहिए | रोगी को सुलाकर तुरंत कंबल के किनारे और चद्दर चरों तरफ से शरीर पर लपेट देने चाहिए | उसके हाथ कंबलों के अंदर होने चाहिए और पैर भी अच्छी तरह चद्दर और कंबलों से ढंके रहने चाहिए, ताकि बहर की हवा भीतर न जा सके | इस स्थिति में रोगी को एक-दो मिनट में ही गरमी लगनी चाहिए | सुलाते समय सर्दी का क्षणिक आभास मात्र होगा, बाद में तो रोगी को अच्छा ही लगेगा | बुखार ने अगर घर कर लिया हो, तो पाँचेक मिनट में गर्मी मालूम होकर पसीना छूटने लगेगा | परंतु सख्त बीमारी में मैंने आध घटे तक रोगी को इस तरह गीली चद्दर में लपेटकर रखा है; और अन्त में उसे पसीना आया है | कभी-कभी पसीना नहीं छुट्टा, मगर रोगी सो जाता है | सो जाये ते रोगी को जगाना नहीं चाहिए | नींद का आना इस बात का सूचक है कि उसे चद्दर-स्नान से आराम मिला है | चद्दर में रखने के बाद रोगी का बुखार एक-दो डिग्री तो नीचे उतरता ही है |

शरीर में घमोरी निकली हो, पित्ती (Prickly Heat) निकली हो, आमवात (urticaria) निकला हो, बहुत खुजली आती हो, खसरा या चेचक निकली हो, तो भी यह चद्दर-स्नान काम देता है | मैंने इन रोगों में चद्दर-स्नान का उपयोग खूब किया है | चेचक या खसरे में गुलाबी रंग आ जाय इतना पर्मेंगनेट मैं पानी में डालता था | चद्दर का उपयोग हो जाने पर उसे उबलते हुए पानी में दल देना चाहिए और जब पानी कुनकुना हो जाएँ तब उसे अच्छी तरह धोकर सुखा लेना चाहिए |

रक्त की गति मंद पड़ गई हो, पाँव टूटते हों, तब बरफ घिसने से बहुत फायदा होते मैंने देखा है | बरफ के उपचार का असर गर्मी की ऋतु में कमजोर मनुष्य पर बरफ का उपचार करने में खतरा है |

अब हम गरम पानी के उपचारों के बारे में थोड़ा विचार करें | गरम पानी का समझपूर्वक उपयोग करने से अनेक रोग शांत हो जाते हैं | जो काम प्रसिद्ध दवा आयोडीन करती है, वही काम काफी हद तक गरम पानी कर देता है | सूजन वाले भाग पर हम आयोडीन लगाते हैं | उस पर गरम पानी की पट्टी रखने से आराम हो सकता है | कान के दर्द में हम आयोडीन के बूँदें डालते हैं, उसमें भी गरम पानी की पिचकारी लगाने से दर्द शांत होने की संभावना रहती है | आयोडीन के उपयोग में कुछ खतरा रहता है, जब कि गरम पानी के उपचार में कुछ भी नहीं | जिस तरह आयोडीन जंतुनाशक है, उसी तरह उबलता हुआ गरम पानी भी जंतुनाशक है | इसका यह अर्थ नहीं कि आयोडीन बहुत उपयोगी वस्तु नहीं है | उसकी उपयोगिता के बारे में मेरे मन में तनिक भी शंका नहीं है | मगर गरीब के घर में आयोडीन नहीं होता | वह महँगी चीज़ है | आयोडीन हर आदमी के हाथ में नहीं रखा जा सकता | मगर पानी तो हर जगह होता है, इसलिए हम दवा के तौर पर उस के उपयोग की अवगणना करते हैं | ऐसी अवगणना से हमे बचना चाहिए | ऐसे घरेलू उपचारों को सीखकर और उनका उपयोग करके हम अनेक भयों से बच जाते हैं |

बिच्छू के; डंक के शिकार को जब दूसरी किसी चीज़ से फायदा नहीं होता, तब डंक वाले भाग को गरम पानी में रखने से कुछ आराम तो मिलता ही है |

एकाएक सर्दी लगे, कम्कम्पी चड़ने लगे, तब रोगी को भाप देने से या उसे अच्छी तरह कंबल ओढकर उसके चरों ओर गरम पानी की बोतलें रखने से उसकी कम्कम्पी मिटायी जा सकती है | सब के पास रबड़ की गरम पानी की थैली नहीं होती | लेकिन कांच की मजबूत बोतल में मजबूत कार्क लगाकर उसे गरम पानी की थैली के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है | धातु की या दूसरी बोतल बहुत गरम हो, तो उसे कपड़े में लपेटकर इस्तेमाल करना चाहिए |

भाप के रूप में पानी बहुत काम देता है | रोगी को पसीना न आता हो तो भाप के द्वारा पसीना लाया जा सकता है | गठिया से जिन शरीर निकम्मा बन गया हो, या जिन का वजन बहुत बढ़ गया हो, उनके लिए भाप-स्नान बहुत उपयोगी वस्तु है |

भाप का स्नान लेने का पुराना और आसान से आसान तरीका यह है: सन की या सुतली की खाट इस्तेमाल करना ज्यादा अच्छा है, मगर निवार की खाट भी काम दे सकती है | खाट पर एक खेस या कंबल बिछाकर रोगी को उस पर सुला देना चाहिए | उबलते हुए पानी के दो पतीले या हंडे खाट के नीचे रखकर रोगी को इस तरह ढंक देना चाहिये की कंबल खाट पर से लटक कर चारों तरफ जमीन को छू ले, ताकि खाट के नीचे बाहर की हवा बिलकुल न जा सके | इस तरह से लपेटने के बाद पानी के पतीलों या हंडों परसे ढंकना उतर देना चाहिए | इससे रोगी को भाप मिलने लगेगी | अगर अच्छी तरह भाप न मिले तो पानी को बदलना होगा | दूसरे हंडे में पानी उबलता हो, तो उसे खाट के नीचे रख देना चाहिए | साधारणतया हम लोगों में यह रिवाज है की खाट के नीचे हम अंगीठी रखते है और उसके ऊपर उबलते हुए पानी का बरतन | इस तरह पानी की गर्मी कुछ ज्यादा मिल सकती है, मगर उसमें दुर्घटना का डर रहता है | एक चिंगारी भी उड़े और कंबल या किसी दूसरी चीज़ को आग लग जाए, तो रोगी की जान खतरे में पड़ सकती है | इसलिए तुरंत गर्मी पाने का लोभ छोड़कर जो तरीका मैंने ऊपर बताया है, उसीका उपयोग करना अच्छा है |

कुछ लोग भाप के पानी में वनस्पतियाँ डालते हैं, जैसे कि नीम के पत्ते | मुझे स्वयं इसकी उपयोगीता का अनुभव नहीं है, मगर भाप का उपयोग तो प्रत्यक्ष है | यह हुआ पसीना लाने का तरीका|

पाँव ठंडे हो गये हों या टूटते हों, तो एक गहरे बरतन में, जिस में कि घुटने तक पाँव पहुँच स्केक्स, सहन होने लायक गरम पानी भरना चाहिए | और उस में राई की भुक्की डालकर कुछ मिनट तक पाँव रखने चाहिए | इससे पाँव गरम हो जाते हैं, बेचैनी दूर हो जाती है, पाँवों का टूटना बंद हो जाता है, खून नीचे उतर ने लगता है और रोगी को आराम मालूम होता है | बलगम हो या गला दुखता हो, तो केतली को एक स्वतंत्र नली लगाकर उसके द्वारा आराम से भाप ली जा सकती है | यह नली लकड़ी की होनी चाहिए | इस नली पर रबड़ की नली लगा लेने से काम और भी आसान हो जाता है |
आरोग्य की कुंजी, पृ.४३-५२; १९५८

3. आकाश

आकाश का ज्ञानपूर्वक हम कम से कम करते है | उसका ज्ञान भी हमें कम से कम होता है | आकाश को अवकाश कहा जा सकता है | दिन में अगर बादल न हों, तो ऊपर की ओर देखने पर एक अत्यंत स्वच्छ सुंदर आसमानी रंग का सामियाना नजर आता है | उसको हम आकाश कहते हैं | उसी का दूसरा नाम आसमान है | इस शामियाने का कोई ओर-छोर देखने में नहीं आता | वह जितना दूर है उतना ही हमारे नज़दीक भी है | हमारे चरों ओर आकाश न हो, तो हमारा खातमा ही हो जाएँ | जहाँ कुछ भी नहीं है वहाँ आकाश है | इसलिए यह नहीं समझना चाहिए कि दूर-दूर जो आसमानी रंग देखने

में आता है वही आकाश है | आकाश तो हमारे पास से ही शुरू हो जाता है | इतना ही नहीं, वह हमारे भीतर भी हैं | खालीपन अथवा शून्य (vacuum)को हम आकाश कह सकते हैं | मगर सच तो यह है कि जो खाली नजर आता है, यह हवा से भरा हुआ रहता है | यह भी सच है की हम हवा को देख नहीं सकते | मगर हवा के रहने का ठिकाना कहाँ है? हवा आकाश में ही विहार करती है न? इसलिए आकाश से हम अलग हो ही नहीं सकते | हवा को तो बहुत हद तक पंप द्वारा खींचा जा सकता है, मगर आकाश को कौन खींच सकता है? यह सही है कि हम आकाश को भर शरीर क्यों न हों, सब उस में समा जाते हैं |

इस आकाश की मदद हमें आरोग्य की रक्षा के लिए और अगर आरोग्य खो चूके हों, तो फिर से आरोग्य प्राप्त करने के लिए लेनी चाहिए | जीवन के लिए हवा की सबसे अधिक आवश्यकता है, इसलिए हवा सर्वव्यापक है | भौतिकशास्त्र हमें सिखाता है कि पृथ्वी से अमुक ऊपर हम चले जाएँ, तो वहाँ हवा नहीं मिलती | ऐसा कहा जाता कि इस पृथ्वी के प्राणियों जैसे प्राणी हवा के आवरण से बाहर जी नहीं सकते | यह बात सच हो या न हो, हमें तो इतना ही समझना है कि आकाश जैसे यहाँ है, वैसे ही हवा के आवरण के बाहर भी है | इसलिए सर्वव्यापक तो आकाश ही है | फिर भले वैज्ञानिक लोग सिद्ध किया करें कि उस आवरण के ऊपर 'ईधर' नाम का पदार्थ है या कुछ और है | वह पदार्थ भी जिस के भीतर रहता है वह आकाश ही है | दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि अगर हम ईश्वर का भेद जान सकें, तो आकाश का भेद भी जान सकेंगे |

ऐसे महान तत्त्व का अभ्यास और उपयोग जितना हम करेंगे उतना ही अधिक आरोग्य का उपयोग हम कर सकेंगे |

पहला पाठ तो यह है इस सुदूर और अदृत तत्त्व के तथा हमारे बीच में कोई आवरण नहीं आने देना चाहिए | अर्थात् यदि घरबार के बिना या कपड़ों के बिना हम इस अनंत के साथ अपना संबंध जोड़ सकें, तो हमारा शरीर, बुद्धि और आत्मा पूरी तरह आरोग्य का अनुभव कर सकेंगे | इस आदर्श तक हम भले न पहुँच सकें, या करोड़ों में से कोई एक ही पहुँच सके, तो भी इस आदर्श को जानना, समझना और उस के प्रति आदरभाव रखना आवश्यक है | और यदि वह हमारा आदर्श हो, तो जिस तक हम उसे प्राप्त कर सकेंगे, उसी हद तक हम सुख, शांति और संतोष का अनुभव करेंगे |

इस विचार-श्रेणी के अनुसार घरबार, वस्त्रादि के उपयोग में हम काफी अवकाश रख सकते हैं | कई घरों में इतना साज-सामान देखने में आता है कि मेरे जैसे गरीब आदमी का तो उस में दम ही घुटने लगता है | उन सब चीज़ों का उपयोग क्या है, यह उसकी समझ में ही नहीं आता | उसे वे सब धूल और जंतुओं को इकट्ठा करने के साधन ही मालूम होंगे |

आकाश के साथ मेल साधने के लिए मैंने अपने जीवन में अनेक झंझटें कम कर डाली हैं | घर की सादगी, वस्त्र की सादगी और रहन-सहन की सादगी बढ़ाकर, एक शब्द में कहूँ और हमारे विषय से संबंध रखने वाली भाषा में कहूँ तो मैंने अपने जीवन में उत्तरोत्तर खालीपन बढ़ाकर आकाश के साथ सीधा संबंध बढ़ाया है | यह भी कह सकता हूँ कि जैसे-जैसे यह संबंध बढ़ता गया, वैसे-वैसे मेरा आरोग्य बढ़ता गया, मेरी शांति बढ़ती गयी, मेरा संतोष बढ़ता गया और धनेच्छा बिलकुल मंद पड़ती गयी | जिसने आकाश के साथ संबंध जोड़ा है, उसके पास कुछ भी नहीं है और सब-कुछ है | अंत में मनुष्य उतने का ही मालिक है, जितने का वह प्रतिदिन उपयोग कर सकता है और जिसे वह पचा सकता है | इसलिए उसके उपयोग से वह आगे बढ़ता है | सब ऐसा करें तो इस आकाश-व्यापी जगत में सब के लिए स्थान रहे और किसी को टंगी का अनुभव ही न हो |

इसलिए मनुष्य के सोने का स्थान आकाश के नीचे होना चाहिए | ओस और सर्दी से बचने के लिए काफी ओढने को रखा जा सकता है | वर्षाऋतु में एक छाते की-सी छत भले हो, मगर दूसरी ऋतुओं में हर समय उसकी आँख खुलेगी, वह प्रतिक्षण नया-नया दृश्य देखेगा, इस दृश्य से वह कभी ऊबेगा नहीं | इससे उसकी आँखे चौन्धियायेंगी नहीं, बल्कि वे शीतलता का अनुभव करेंगी | तारागणों का भव्य संघ उसे सदा घूमता ही दिखाई देगा | जो मनुष्य उनके साथ संपर्क साधकर सोयेगा, उन्हें अपने हृदय का साक्षी बनाएगा, वह अपवित्र विचारों को कभी अपने हृदय में स्थान नहीं देगा और शांत निद्रा का उपभोग करेगा |

परंतु जिस तरह हमारे आसपास आकाश है, उसी तरह हमारे भीतर भी आकाश है | हमारी चमड़ी के एक-एक छिद्र में, दो छिद्रों के बीच की जगह में भी आकाश है | इस आकाश-अवकाश को भरने का हम जरा भी प्रयत्न न करें | इसलिए हम आहार जितना आवश्यक हो उतना ही लें, तो हमारे शरीर में अवकाश रहेगा | हमें इस बात का हमेशा भान नहीं रहता कि हम कब अधिक या अयोग्य आहार कर लेते हैं | इसलिए अगर हम हफ्ते में एक दिन या पखवारे में एक दिन या अपनी सुविधा से उपवास करें, तो शरीर का संतुलन कायम रख सकते हैं | जो पूरे दिन का उपवास न कर सकें, वे एक या एक से अधिक समय का खाना छोड़ने से भी लाभ उठाएँगे |

आरोग्य की कुंजी, पृ. ५२-५६, १९५८

४. तेज

जैसा आकाश, हवा, पानी आदि तत्त्वों के बिना मनुष्य का निर्वाह नहीं हो सकता, वैसे ही तेज अर्थात् प्रकाश के बिना भी उसका निर्वाह नहीं हो सकता | प्रकाशमात्र सूर्य से मिलता है | सूर्य न हो तो न हमें गरमी मिल सके, न प्रकाश | इस प्रकश का हम पूरा उपयोग नहीं करते, इसलिए पूर्ण आरोग्य का

भी अनुभव नहीं करते | जैसे हम पानी का स्नान करके साफ-स्वच्छ होते हैं, वैसे ही सूर्य-स्नान करके भी साफ और तंदुरुस्त हो सकते हैं | दुर्बल मनुष्य या जिस का खून गया हो, वह यदि प्रात:काल के सूर्य की किरणें नंगे शरीर पर ले, तो उसके चेहरे का फीकापन और दुर्बलता दूर हो जाएँगी और यदि पाचन क्रिया मंद हो गई हो तो वह जाग्रत हो जाएँगी | सबेरे जब धूप ज्यादा न चढी हो, उस समय यह स्नान करना चाहिए | जिसे नंगे शरीर से लेटने या बैठने में सर्दी लगे, वह आवश्यक कपड़े ओढकर लेटे या बैठे और जैसे-जैसे शरीर शहन करता जाय, वैसे-वैसे शरीर पर से कपड़े हटाया जाए | नंगे बदन हम धूप में टहल भी सकते हैं | कोई देख न सके ऐसी जगह ढूँढकर यह क्रिया की जा सकती है | अगर ऐसी सहूलियत पैदा करने के लिए दूर जाना पड़े और इतना समय न हो, तो बारीक लंगोटी से गुह्य भागों को ढंककर सूर्य-स्नान लिया जा सकता है |

इस प्रकार सूर्य-स्नान लेने से बहुत लोगों को लाभ हुआ है | क्षयरोग में इसका खूब उपयोग होता है | सूर्य-स्नान अब केवल नैसर्गिक उपचारों का विषय नहीं रहा है | डाक्टरों की देखरेख के नीचे ऐसे मकान बनाये गये हैं, जहाँ ठंडी हवा में कांच की ओट में सूर्य-किरणों का सेवन किया जा सकता है |

कई बार फोड़े का घाव भरता ही नहीं है | उसे सूर्य-स्नान दिया जाय तो वह भर जाता है | पसीना लाने के लिए मैंने रोगयों को ग्यारह बजे की जलती धूप में सुलाया है | पसीनेसे तरबतर हो जाता है | इतनी तेज धूप में सुलाने के लिए रोगी के सिर पर पट्टी रखनी चाहिए | उस पर केलेके या दूसरे बड़े पत्ते धूप कभी नहीं लेनी चाहिए |

आरोग्य की कुंजी, पृ. ५७-५८, १९५८

५. वायु

जैसे पहले चार तत्त्व अत्यंत उपयोगी हैं, वैसे ही यह पाँचवाँ तत्त्व भी अत्यंत उपयोगी है | जिन पाँच तत्त्वों का यह मनुष्य-शरीर बना है, उनके बिना मनुष्य टिक ही नहीं सकता | इसलिए वायुसे किसी को डरना नहीं चाहिए | आम तौर पर हम जहाँ कहीं जाते हैं वहाँ घर में वायु और प्रकाश का प्रवेश बंद करके आरोग्य को खतरे में डाल देते हैं | सच तो यह है कि यदि हम बचपन से ही हवा का डर न रखना सीखें हों, तो शरीर को हवा सहन करने की आदत हो जाती है और जुकाम, बलगम इत्यादि से हम बच जाते हैं |

आरोग्य की कुंजी, पृ.५८, १९५८

प्रश्न – ऐसा कहा गया है कि कुदरती इलाज का उपयोग हर बीमारी के लिए हो सकता है | अगर वह सच है तो क्या उससे मोतियाबिंद, दूर या पास की चीज़ का साफ दिखाई न देना और आँख

की दूसरी बीमारियाँ मिट सकती हैं? क्यां उससे चश्मा छूट सकता है? क्या कुदरती इलाज से हर्निया और टांसिल जैसे रोग, जिन में चिर-फडके ज़रूरत रहती है, मिट सकते हैं?

उत्तर – मैं जनता हूँ कि कुदरती इलाज करने वाले डॉक्टर यह सब करने का दावा करते हैं | लेकिन मैं उन डॉक्टरों के साथ अपनी गिनती नहीं करता | फिर भी कुदरती इलाज के लिए एक बात तो ज़रूर कही जा सकती है | जाने अनजाने कुदरत के कानूनों को तोड़ने से ही बीमारी पैदा होती है | इसलिए उसका इलाज भी यही हो सकता है कि बीमार फिर से कुदरत के कानूनों पर अमल करना शुरू कर दे | जिस आदमी ने कुदरत के कानून को हद से ज्यादा तोड़ा है, उसे तो कुदरत की सजा भोगनी ही पड़ेगी | या फिर उससे बचने के लिए अपनी ज़रूरत के अनुसार डॉक्टरों या सर्जनों की मदद लेनी होगी | उचित सजा को सोच-समझकर चुपचाप सह लेने से मन की शक्ति बढती है, मगर उसे टालने की कोशिश करने से मन कमजोर बनता है |

हरिजनसेवक, १५-९-४६

३. कुदरती उपचार के प्रयोग

१ धर्म-संकट

मेरा दूसरा लड़का मणिलाल बहुत बीमार हो गया | उसे कालज्वर ने जकड़ लिया | ज्वर उतरता ही न था | बेचैनी भी थी | फिर रात में सन्निपात के लक्षण भी दिखायी पड़े | इस बीमारी के पहले बचपन में उसे चेचक भी बहुत जोर की निकल चुकी थी |

मैंने डॉक्टर की सलाह ली | उन्होंने कहा, 'इसके लिए दवा बहुत कम उपयोगी होगी | इसे तो अंडे और मुर्गी का शोरवा देने की जरूरत है |'

मणिलाल की उमर केवल दस साल की थी | उससे भला मैं क्या पूछता? अभिभावक होने के नाते निर्णय तो मुझे करना था | डॉक्टर एक बहुत भले पारसी थे | मैंने कहा, ''डॉक्टर, हम सब अन्नाहारी हैं | मेरी इच्छा अपने लड़के को इन दो में से एक भी चीज देने की नहीं होती | क्या दूसरा कोई उपाय आप नहीं बताएँगे?''

मैं कूने के उपचार जनता था | उनके प्रयोग भी मैंने किए थे | मैं यह भी जनता था कि बीमारी में उपवास का बड़ा स्थान है | मैंने मणिलाल को कूने की रीति से कटि-स्नान कराना शुरू किया | मैं उसे तीन मिनट से ज्यादा टब में नहीं रखता था | तीन दिन तक मैंने उसे केवल पानी मिलाये हुए संतरे के रस पर रखा |

लेकिन बुखार उतरता न था | रात में वह अंट-संट बकता था | तापमान १०४ डिग्री तक जाता था | मैं घबराया | यदि बालक को खो बैठा तो दुनिया मुझे क्या कहेंगी? बड़े भाई क्या कहेंगे? दूसरे डॉक्टर को क्यों न बुलाया जाए? किसी वैद्य को क्यों न बुलाया जाए? अपनी ज्ञानहीन बुद्धि लड़ाने का माता-पिता को क्या अधिकार है?

एक ओर ऐसे विचार मन में आते थे; दूसरी ओर इस तरह के विचार भी आते थे:

'हे जीव! तू जो अपने लिए करता वही अपने लड़के के लिए भी करे, तो परमेश्वर को संतोष होगा | तुझे पानी के उपचार पर श्रद्धा है, दवा पर नहीं | डॉक्टर रोगी को प्राणदान नहीं देता | वह भी तो प्रयोग ही करता है | जीवन की डोर तो एक ईश्वर के ही हाथ में है | ईश्वर का नाम लेकर, उस पर श्रद्धा रखकर, तू अपना मार्ग मत छोड़ |'

मन में इस तरह का मंथन चल रहा था | रात पड़ी | मैं मणिलाल को बगल में लेकर सोया था | मैंने उसे भिगोकर निचोयी हुई चादर में लपेटने का निश्चय किया | मैं उठा | चादर ली | उसे ठंडे पानी में भिगोया | निचोय | फिर उस में मणिलाल को सिर पर गीला तोलिया रखा | बुखारसे उसका शरीर तवे की तरह तप रहा था और बिलकुल सूख गया था | पसीना आता ही नहीं था |

मैं बहुत थक गया था | मणिलाल को उसकी मन के जिम्मे करके मैं आधे घंटे के लिए चौपाटी पर चला गया-थोड़ी हवा खाकर ताजा होने और शांति प्राप्त करने के लिए | रात के करीब दस बजे होंगे | लोगों का आना-जाना कम हो गया था | मुझे बहुत कम होश था | मैं विचार-सागर में गोते लगा रहा था | बार-बार कह रहा था: हे ईश्वर इस धर्म-संकट में तू मेरी लाज रखना | 'राम-राम' की रटन तो मुँह में थी ही | थोड़े चक्कर लगाकर धडकती छाती से वापस आया | घर में पैर रखते ही मणिलाल ने मुझे पुकारा: 'बापू, आप आ गये?'

'हाँ, भाई |'

'मुझे अब इस में से निकालिये न? मैं जला जा रहा हूँ |'

'क्यों, क्या पसीना छूट रहा है?'

'मैंने मणिलाल का माथा देखा | माथे पर पसीने की बूंदें दिखायी दीं | बुखार कम हो रहा था | मैंने ईश्वर का आभार माना |'

'मणिलाल, अब तुम्हारा बुखार चला जाएगा | अभी थोड़ा और पसीना नहीं आने दोगे?'

'नहीं, बापूजी! अब तो मुझे इस भट्टी से निकाल लीजिए | फिर दुबारा और लपेटना हो तो लपेट दीजिएगा |'

मुझे धीरज आ गया था, इसलिए उसे बातों में उलझाकर कुछ मिनट मैंने और निकाल दिये | उसके माथे से पसीने की धाराएँ बह चलीं | मैंने चादर खोली, उसका शरीर पोंछा | और बाप-बेटे दोनों साथ सो गये | दोनों ने गहरी नींद ली |

सबेरे मणिलाल का बुखार हलका हो गया था | दूध और पानी तथा फलों के रस पर वह चालीस दिन तक रहा | अब मैं निर्भय हो चुका था | ज्वर हठीला तो था, पर वश में आ गया था | आज मेरे सब लड़कों में मणिलाल का शरीर सब से अधिक बलवान है |

मणिलाल का नीरोग होना राम की देन है अथवा पानी के उपचार की, अल्पाहार की और सर-संभाल की-इसका निर्णय कौन कर सकता है? सब अपनी-अपनी श्रद्धा के अनुसार जैसा चाहें निर्णय करें | मैंने तो यह माना कि ईश्वर ने मेरी लाज रखी और आज भी मैं यही मानता हूँ |

आत्मकथा, पृ.२१३-१६; १९५७

2. मिट्टी और पानी के प्रयोग

जैसे-जैसे मेरे जीवन में सादगी बढ़ती गयी, वैसे-वैसे रोगों के लिए दवा लेने की मेरी अरुचि, जो पहले से ही थी, बढ़ती गई | जब मैं डरबन में वकालत करता था तब डॉ. प्राणजीवनदास मेहता मुझे अपने साथ ले जाने के लिए आये थे | उस समय मुझे कमजोरी रहती थी और कभी-कभी सूजन भी हो जाती थी | उन्होंने इसका उपचार किया था और कोई उल्लेख करने जैसी बीमारी हुई हो, इसकी याद नहीं है | पर जोहानिस्बर्ग में मुझे कब्ज रहता था और कभी-कभी सिर भी दुखा करता था | कोई दस्तावर दवा लेकर मैं स्वास्थ्य को संभाले रहता था | खाने-पीनेमें पथ्य का ध्यान तो हमेशा रखता ही था, पर उससे मैं पूरी तरह रोगमुक्त नहीं हुआ | मनमें यह खयाल बना ही रहता था कि दस्तावर दवाओं से भी छुटकारा मिल जाय तो अच्छा हो |

इन्हीं दिनों मैंने मैन्चेस्टर में 'नो ब्रेक्फास्ट एसोसियेशन' की स्थापना का समाचार पढ़ा | इसके पीछे दलील यह थी कि अंग्रेज बहुत बार और बहुत खाते हैं, रात में बढ़ बजे तक खाते रहते हैं और फिर डॉक्टरों के घर खोजते फिरते हैं | इस उपाधि से छूटना हो तो उन्हें सवेरे का नाश्ता-'ब्रेक्फास्ट'-छोड़ देना चाहिए | मुझे लगा कि यद्यपि यह दलील मुझ पर पूरी तरह लागू नहीं होती, फिर भी कुछ अंशों में लागू होती ही है | मैं तीन बार पेट भरकर खाता था और दोपहर को चाय भी पीता था | मैं कभी अल्पहारी नहीं रहा | निरामिषहार में मसालों के बिना जितने भी स्वाद लिए जा सकते थे, वे सब स्वाद मैं लेता था | सबेरे छह-सात बजे से पहले शायद ही कभी उठता था | अतएव मैंने सोचा कि यदि मैं सुबह का नाश्ता छोड़ दूँ, तो सिर के दर्द से अवश्य ही छुटकारा पा सकूंगा | मैंने सुबह का नाश्ता छोड़ दिया | कुछ दिनों तक यह अखरा तो सही, पर सिर का दर्द बिलकुल मिट गया | इससे मैंने यह नतीजा निकला की मेरा आहार आवश्यकता से अधिक था |

पर इस परिवर्तन से कब्ज की शिकायत दूर नहीं हुई | कूने के कटि-स्नान का उपचार करने से थोड़ा आराम हुआ | पर अपेक्षित परिवर्तन तो नहीं ही हुआ | इस बीच उसी निरामिषाहार-गृह चलानेवाले जर्मनने या दूसरे किसी मित्र ने मुझे जुस्ट की 'रिटर्न टु नेचर' (प्रकृति की ओर लौटो) नामक पुस्तक दी | उसमें मैंने मिट्टी के उपचार के बारेमें पढ़ा | सूखे और हरे फल ही मनुष्य का प्राकृतिक आहार हैं, इस बात का भी इस लेखकने बहुत समर्थन किया है | इस बार मैं केवल फलाहार का प्रयोग तो शुरू नहीं किया, पर मिट्टी का उपचार तुरंत शुरू कर दिया | मुझ पर उसका आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा | उपचार इस प्रकार था: आवश्यक मात्रा में खेत की साफ लाल या कली मिट्टी लेकर उसमें प्रमाण से पानी डालकर साफ पतले, गीले कपड़े में उसे लपेटा और पेट पर रखकर उस पर पट्टी बांध दी | यह पुलटिस रात को सोते समय बंधता था और सवेरे अथवा रात में जब जाग जाता तब उसे

खोल दिया करता था | इससे मेरा कब्ज जाता रहा | उसके बाद मिट्टी के ये उपचार मैंने अपने पर और अपने अनेक साथियों पर किये और मुझे याद है कि वे शायद ही किसी पर निष्फल रहे हों |

देश में आने के बाद मैं ऐसे उपचारों के विषय में आत्म-विश्वास खो बैठा हूँ | मुझे प्रयोग करने का, एक जगह स्थिर होकर बैठने का, अवसर भी नहीं मिल सका | फिर भी मिट्टी और पानी के उपचारों के बारे में मेरी श्रद्धा बहुत कुछ वैसी ही है जैसी आरंभ में थी | आज भी मैं मर्यादा के अंदर रहकर मिट्टी का उपचार स्वयं अपने ऊपर तो करता ही हूँ और प्रसंग पड़ने पर अपने साथियों को भी उसकी सलाह देता हूँ | जीवन में दो गंभीर बीमारियाँ मैं भोग चूका हूँ, फिर भी मेरा यह विश्वास है कि मनुष्यों को दवा लेने की बहुत कम आवश्यकता रहती है | पथ्य तथा पानी, मिट्टी इत्यादि के घरेलू उपचारों से एक हजार में से ९९९ रोगी स्वस्थ हो सकते हैं | क्षण-क्षण में वैद्य, हकीम और डॉक्टर के घर दौड़ने से और शरीर में अनेक प्रकार के पाक और रसायन ठूँसने से मनुष्य न सिर्फ अपने जीवन को छोटा कर लेता है, बल्कि अपने मन पर काबू भी खो बैठता है | फलत: वह मनुष्यत्व गँवा देता है और शरीर का स्वामी रहने के बदले उसका गुलाम बन जाता है |

मैं यह बात बीमारी के बिछौने पर पड़ा-पड़ा लिख रहा हूँ, इस कारण से कोई इन विचारों की अवगणना न करें | मैं अपनी बीमारी के कारण जानता हूँ | मुझे इस बात का पूरा-पूरा ज्ञान और भान है कि अपने ही दोषों के कारण मैं बीमार पड़ा हूँ और इस भान के कारण ही मैंने धीरज नहीं छोड़ा है | इस बीमारी की मैंने ईश्वर का अनुग्रह माना है और अनेक दवाओं के सेवन के लालच से मैं दूर रहा हूँ | मैं यह भी जानता हूँ कि अपने हठ से मैं डॉक्टर मित्रों को परेशान कर देता हूँ, पर वे उदार भाव से मेरे हठ को सह लेते हैं और मेरा त्याग नहीं करते |

पर मुझे इस समय की अपनी स्थिति के वर्णन को और नहीं बढ़ाना चाहिये | आगे बढ़ने से पहले पाठकों को थोड़ा सावधान करने की आवश्यकता है | यह लेख पढ़कर जो जुस्ट की पुस्तक खरीदें, वे उसकी हर बात को वेदवाक्य न समझें | सभी पुस्तकों में प्राय: लेखक की एकांगी दृष्टी रहती है | किंतु प्रत्येक वस्तु को कम से कम सात दृष्टियों से देखा जा सकता है और उस-उस दृष्टि से वह वस्तु सच होती है | परंतु सब दृष्टियाँ एक ही समय और एह ही अवसर पर कभी सच नहीं होतीं | साथ ही, कई पुस्तकों में बिक्री का और प्रसिद्ध के लालच का दोष भी होता है | अतएव जो कोई उक्त पुस्तक पढ़ें वे उसे विवेक-पूर्वक पढ़ें और कुछ प्रयोग करने हों तो किसी अनुभवी की सलाह लेकर करें, अथवा धैर्य-पूर्वक ऐसी वस्तु का थोड़ा अभ्यास कर के प्रयोग आरंभ करें |

आत्मकथा, पृ.२३१-३३. १९५७

3. दूध की आवश्यकता

खेड़ा जिले में (फ़ौज में) सिपाहियों की भारती का काम करते-करते मैं भोजन में अपनी भूल के कारण मृत्युशय्या पर पड़ गया | दूध के बिना जीने के लिए मैंने बहुत हात-पैर मारे | जिन वैद्यों, डॉक्टरों और रसायनशास्त्रियों को मैं जनता था, उनकी मदद मैंने माँगी | किसी ने मूँग के पानी का, किसी ने महुए के तेल का और किसीने बादाम के दूध का सुझाव दिया | इन सब चीज़ों के प्रयोग करते-करते मैंने शरीर को निचोड़ डाला, पर उससे मैं बिछौना छोड़कर उठ न सका |

गाय-भैंस का दूध तो मैं ले ही नहीं सकता था | यह मेरा व्रत का हेतु तो दूधमात्र का त्याग था | पर व्रत लेते समय मेरे सामने गोमाता और भैंस माता ही थी इस कारण से तथा जीने की आशा से मैंने मन को जैसे-तैसे फुसला लिया | मैंने व्रत के अक्षर का पालन किया और बकरी का दूध लेने का निश्चय किया | बकरी माता का दूध लेते समय भी मैंने यह अनुभव किया कि व्रत की आत्मा का हनन हुआ है |

आरोग्य-विषयक मेरी पुस्तक के शेयर प्रयोग करने वाले सब भाई-बहनों को मैं सावधान करना चाहता हूँ | दूध का त्याग पूरी तरह लाभप्रद प्रतीत हो अथवा अनुभवी वैद्य-डॉक्टर उसे छोड़ने की सलाह दें तभी वे उसको छोड़ें, सिर्फ मेरी पुस्तक के भरोसे वे दूध का त्याग न करें | यहाँ का मेरा अनुभव अब तक तो मुझे यही बतलाता है कि जिस की जठराग्नि मंद हो गयी है और जिस ने बिछौना पकड़ लिया है, उसके लिए दूध जैसी दूसरी हलकी और पोषक खुराक है ही नहीं |

आत्मकथा, पृ.२३४-३५, १९५७

४. हाथ की टूटी हड्डी का उपचार

जिस स्टीमर में मेरी पत्नी और बच्चे दक्षिण अफ्रीका आये, उस में मेरा तीसरा लड़का रामदास भी था | रस्ते में वह स्टीमर के कप्तान से खूब हिलमिल गया था और कप्तान के साथ खेलते-खेलते उसका हाथ टूट गया था | कप्तान ने उसकी बहुत सार-संभाल की थी | डॉक्टर ने हड्डी बैठा दी थी | जब वह जोहानिस्बर्ग पहुँचा तो उसका हाथ लकड़ी की पट्टियों के बीच बंधा हुआ और रूमाल की गलपट्टी में लटका हुआ था | स्टीमर के डॉक्टर की सलाह थी कि घाव को किसी योग्य डॉक्टर से दुरुस्त करा लिया जाए |

पर मेरा यह समय तो घडल्ले के साथ मिट्टी के प्रयोग करने का था | मेरे जिन मुवक्किलों को मेरी नीमहकीमी पर भरोसा था, उनसे भी मैं मिट्टी और पानी के प्रयोग कराता था | तब रामदास के लिए और क्या होता? रामदास की उमर उस समय आठ साल की थी | मैंने उससे पूछा, 'तेरे घाव की मरहम-पट्टी मैं स्वयं करूं, तो तू घबरायेगा तो नहीं?'

रामदास हंसा और उसने मुझे प्रयोग करने की अनुमति दी | यद्यपि उस उमर में उसे अपने भले-बुरे का पता नहीं चल सकता था, फिर भी डॉक्टर और नीमहकीम के भेद को तो वह अच्छी तरह जनता था | लेकिन उसे मेरे प्रयोगों की जानकारी थी और मुझ पर विश्वास था, इसलिए वह निर्भय रहा|

कांपते-कांपते मैंने उसकी पट्टी खोली | घाव को साफ किया और साफ मिट्टी की पुलटिस रखकर पट्टी को पहले की तरह फिर से बांध दिया | इस प्रकार मैं खुद ही रोज उसका घाव धोता और पर मिट्टी बंधता था | कोई एक महीने में घाव धोता और उस पर मिट्टी बंधता था | कोई एक महीने में घाव बिलकुल भर गया | किसी दिन कोई विघ्न उत्पन्न न हुआ और घाव दिन-व-दिन भरता गया | स्टीमर के डॉक्टर ने कहलवाया था कि डॉक्टरी मरहम-पट्टी से भी घाव के भरने में इतना समय तो लग ही जाएँगा |

इस प्रकार इन घरेलू उपचारों के प्रति मेरा विश्वास और इन पर अमल करने की मेरी हिंमत बढ़ गयी | घाव, बुखार, अजीर्ण, पीलिया इत्यादि रोगों के लिए मिट्टी, पानी और उपवास के प्रयोग मैंने छोटों-बड़ों और स्त्री-पुरुषों पर किये | उनमें अधिकतर सफल हुए | इतना होने पर भी जो हिंमत मुझ में दक्षिण अफ्रीका में थी वह यहां हिंदुस्तान में नहीं रही और अनुभव से यह भी प्रतीति हुई कि इन प्रयोगों में खतरा जरूर है |

इन प्रयोगों के वर्णन का हेतु मेरे प्रयोगों की सफलता सिद्ध करना नहीं है | एक भी प्रयोग पूरी दावा नहीं कर सकते | पर कहने का आशय इतना ही है कि जिसे नये अपरिचित प्रयोग करने हों, उसे आरंभ खुद अपने से करना चाहिए | ऐसा होने पर सत्य जल्दी प्रकट होता है और इस प्रकार के प्रयोग करने वाले को ईश्वर उबार लेता है |

आत्मकथा, पृ.२६७-६८, १९५७

५. रक्तस्राव

डरबन में रक्तस्राव के कारण जो शस्त्रक्रिया हुई उसके बाद कस्तूरबाई का रक्तस्राव थोड़े समय के लिए बंद हो गया था | पर अब वह फिर शुरू हो गया था और किसी प्रकार बंद ही न होता था | अकेले पानी के सारे उपचार व्यर्थ सिद्ध हुए | यद्यपि पत्नी को मेरे उपचारों पर विशेष श्रद्धा नहीं थी, तथापि उनके लिए उसके मन में तिरस्कार भी नहीं था | दूसरी दवा करने का उसका आग्रह न था | मैंने उसे नमक और दाल छोड़ने के लिए मनाना शुरू किया | बहुत मनाने पर भी, अपने कथन के समर्थन में कुछ न कुछ प्रमाणभूत बातें पढ़कर सुनाने पर भी, वह मानी नहीं | आखिर उसने कहा: 'दाल और नमक छोड़ने को तो कोई आप से हो, तो आप भी नहीं छोड़ेंगे |' मुझे इससे दु:ख और हर्ष भी हुआ | मुझे अपना प्रेम उंडेलने का अवसर मिला | उसके हर्ष में मैंने तुरंत ही कहा, 'तुम्हारा यह खयाल गलत

है | मुझे बीमारी हो और वैद्य इन चीजों को या दूसरी किसी चीज को छोड़ने के लिए हो, तो मैं अवश्य छोड़ दूँ | लेकिन जाओ, मैंने तो एक साल के लिए दाल और नमक दोनों छोड़े | तुम छोडो या न छोडो, यह अलग बात है |'

पत्नी को बहुत पश्चात्ताप हुआ | वह कह उठी, 'मुझे माफ़ कीजिए | आपका स्वभाव जानते हुए भी मैं कहते कह गयी | अब मैं दाल और नमक नहीं खाऊँगी, लेकिन आप अपनी बात लौटा लें | यह तो मेरे लिए बहुत बड़ी सजा हो जाएँगी |'

मैंने कहा, ''अगर तुम दाल और नमक छोडोगी, तो अच्छा ही होगा | मुझे विश्वास है कि उससे तुम्हें लाभ होगा | पर मैं की हुई प्रतिज्ञा वापस नहीं ले सकूंगा | मुझे तो इससे लाभ ही होगा | मनुष्य किसी भी निमित्त से संयम क्यों न पाले, उससे उसे लाभ ही होता है | अतएव तुम मुझ से आग्रह न करो | फिर मेरे लिए भी यह एक परीक्षा हो जाएंगी और इन दो पदार्थों को छोड़ने का जो निश्चय तुमने किया है, उस पर दृढ़ रहने में तुम्हें मदद मिलेगी |'' इसके बाद मुझे उसे मनाने की जरूरत तो रही ही नहीं | 'आप बहुत हठी हैं | किसी की बात मानते ही नहीं |' कहकर और अंजलिभर आंसू बहाकर वह शांत हो गई |

इस के बाद कस्तूरबाई की तबीयत खूब संभाली | इस में नमक और दाल का त्याग कारणरूप था | वह किसी हद तक कारण रूप था, अथवा उस त्याग से उत्पन्न आहार-संबंधी अन्य छोटे-बड़े परिवर्तन कारण भूत थे, या इसके बद्द दूसरे नियमों का पालन कराने में मेरी पहरेदारी निमित्तरूप थी, अथवा उपर्युक्त प्रसंग से उत्पन्न मानसिक उल्लास निमित्तरूप था-यह मैं कह नहीं सकता | पर कस्तूरबाई का क्षीण शरीर फिर पनपने लगा, रक्तस्राव बंद हुआ और 'वैद्यराज' के रूप में मेरी साख कुछ बढी |

आत्मकथा, पृ.२८५-८६, १९५७

६. पसली का दर्द

लंदन से पसली का मेरा दर्द मिट रहा था, इससे मैं घबराया | परंतु मैं इतना जानता था कि औषधोपचार से नहीं, बल्कि आहार के परिवर्तन से और थोड़े बाहरी उपचार से यह दर्द जाना ही चाहिए |

सन १८९० में मैं डॉक्टर एलिन्सन से मिला था | वे अन्नाहारी थे और आहार के परिवर्तन द्वारा बीमारियों का इलाज करते थे | मैंने उन्हें बुलाया | वे आये | उन्हें मैंने अपना शरीर दिखाया और दूध के बारे में अपनी आपत्ति की बात उनसे कहीं | उन्होंने मुझे तुरंत आश्वस्त किया और कहा: ''दूध की कोई आवश्यकता नहीं है | मुझे तो तुम्हें कुछ दिनों बिना किसी चिकनाई के ही रखना है |'' यों कहकर

पहले तो उन्होंने मुझे सिर्फ रूखी रोटी और कच्चे साग तथा खाने की सलाह दी | कच्ची तरकारियों और फलों में मुख्यत: नारंगी लेने को कहा | इन तरकारियाँ को कद्दूकश पर कसकर या चटनी की शकल में पीसकर खाना था | मैंने इस तरह तीन दिन तक काम चलाया | पर कच्चे साग मुझे बहुत माफिक नहीं आये | मेरा शरीर इस योग्य नहीं था कि इस प्रयोग की मैं पूरी परीक्षा कर सकता और न वैसी श्रद्धा ही मुझ में थी | इसके अतिरिक्त, उन्होंने चौबीसों घंटे खिड़कियाँ खुली रखने, रोज कुनकुने पानी से नहाने, दर्दवाले हिस्से पर तेल की मालिश करने और पाव से लेकर आधे घंटे तक खुली हवा में घूमने की सलाह दी | यह सब मुझे अच्छा लगा | घर में फ्रांसीसी ढंग की खिड़कियाँ थी | उन्हें पूरा खोल देने पर बरसात का पानी अंदर आता था | ऊपर का रोशनदास खुलने लायक नहीं था | अतएव उसका पूरा शीशा तुड़वाकर उस में से चौबीसों घंटे हवा आने का सुमीता कर लिया | फ्रांसीसी खिड़कियाँ मैं इतनी ही खुली रखता था, जिस से पानी की बौछार अंदर न आने पाये |

यह सब करने से मेरी तबीयत कुछ सुधरी | परंतु बिलकुल अच्छी तो हुई ही नहीं |

डॉ. एलिन्सन जब दूसरी बार मुझे देखने आये, तो उन्होंने अधिक स्वतंत्रता दी और चिकनी के लिए सूखे मेवे का अर्थात् मूंगफली आदि की गिरी का मक्खन अथवा जैतून का तेल मुझे लेने को कहा | कच्चे साग अच्छे न लगें तो उन्हें पकाकर भात के साथ खाने को कहा | यह सुधार मुझे अधिक अनुकूल पड़ा | पर पीड़ा पूरी तरह नष्ट न हुई | सावधानी की आवश्यकता तो थी ही | मैं खटिया न छोड़ सका |

इस तरह दिन बीत रहे थे कि इतने में एक दिन मि. राबर्ट्स आ पहुँचे और उन्होंने मुझ से देश जाने का आग्रह किया: ''इस हालत में आप नेटली कभी न जा सकेंगे | कड़ी सरदी तो अभी आगे पड़ेगी | मेरा आप से विशेष आग्रह है की अब आप देश चले जाइये और वहाँ स्वास्थ्यलाभ कीजिए | तब तक लड़ाई चलती रही, तो सहायता करने के बहुतेरे अक्सर आपकों मिलेंगे ही | वर्ना आपने यहाँ जो कुछ किया है, उसे मैं कम नहीं मानता |''

मैंने यह सलाह मान ली और देश जाने की तैयारी की |

डॉ. मेहता ने मेरे शरीर को मीड्ज प्लास्टर की पट्टी से बांध दिया था और सलाह दी थी कि मैं यह पट्टी बंधी रहने दूँ | दो दिन तक तो मैंने उसे सहन किया, लेकिन बाद में सहन न कर सका | अतएव थोड़ी मेहनत से पट्टी उतार डाली और नहाने-धोने की आजादी हाँसिल की | खाने में मुख्यत: सूखे और गीले मेवे को ही स्थान दिया | मेरी तबीयत दिन-प्रतिदिन सुधरती गयी और स्वेज की खादी में पहुँचते-पहुँचते तो बहुत अच्छी हो गयी | शरीर दुर्बल था, फिर भी मेरा डर चला गया और मैं धीरे-धीरे रोज थोड़ी कसरत बढ़ाता गया | मैंने मन कि यह शुभ परिवर्तन केवल शुद्ध समशीतोष्ण हवा के करण ही हुआ था |

आत्मकथा, पृ. ३१२-१५; १९५७

७ मृत्युशय्या पर

फ़ौज में रंगरूटों की भरती के काम में मेरा शरीर काफी क्षीण हो गया | उन दिनों मेरे आहार में मुखत: सिकी हुई और कुटी हुई मूँगफली, उसके साथ थोड़ा गुड़, केले वगैर फल और दो-तीन नीबू का पानी इतनी जीचें रहा करती थी | मैं जानता था की मूँगफली अधिक मात्र में खाने से नुकसान करती है | फिर भी वह अधिक खा ली गई | उसके कारण पेट में मामूली पेचिश रहने लगी | मैं समय-समय पर साबरमती आश्रम में आता ही था | मुझे यह पेचिश बहुत ध्यान देने योग्य नहीं लगी | रात आश्रम में पहुँचा | उन दिनों मैं दवा क्वचित् ही लेता था | इससे दर्द लगभग बंद हो चुका था | दूसरे दिन सवेरे मैंने कुछ भी नहीं खाया था | इससे दर्द लगभग बंद हो चुका था | पर मैं जानता था कि मुझे उपवास चालू रखना चाहिए अथवा लेना ही हो तो फल के रस जैसी कोई चीज़ लेनी चाहिए |

उस दिन कोई त्योहार है | मुझे याद पड़ा है कि मैंने कस्तूरबाई से कह दिया था कि मैं दोपहर को भी खाना नहीं खाऊँगा | लेकिन उसने मुझे ललचाया और मैं लालच में फँस गया | उन दिनों मई किसी भी पशु का दूध नहीं लेता था | इसलिए मैंने धी और छाछ का भी त्याग कर दिया था | इस कारण उसने मुझ से कहा कि आप के लिए मैं दले हुए गेहूं को तेल में भूनकर लपसी बनायी है और खास तौर पर आप के लिए ही पूरे मूँग भी बनाये हैं | मैं स्वाद के वश होकर पिघला | पिघलते हुए भी इच्छा तो यह रखी थी कि कस्तूरबाई को खुश रखने के लिए थोड़ासा खा लूँगा, स्वाद भी ले लूँगा और शरीर की रक्षा भी कर लूँगा | पर शैतान अपना निशान ताककर ही बैठा था | खाने बैठा तो थोड़ा खाने के बदले मैं पेट भरकर खा गया | इस प्रकार स्वाद तो मैंने पूरा लिया, पर साथ ही यमराज को न्योता भी भेज दिया | खाने के बाद एक घंटा भी न बीता था कि जोर की पेचिस शुरु हो गयी |

चिंतातुर होकर सथियोंने मुझे चरों ओर से घेर लिया | उन्होंने मुझे अपने प्रेम से नहला दिया, पर वे बेचारे मेरे दु:ख में किस प्रकार हाथ बंटा सकते थे? मेरे हठ का पार न था | मैंने डॉक्टर को बुलाने से इनकार कर दिया | दवा तो मुझे लेनी ही नहीं थी | सोचा, किये हुए पाप की सजा भोगूँगा | साथियों ने यह सब मुँह लटका कर सहन किया | चौबीस घंटों में तीस-चालीस बार पाखाने की हाजत हुए होगी | खाना तो मैं बंद कर ही चुका था, और शुरू के दिनों में तो मैंने फल का रस भी नहीं लिया था | लेने की बिलकुल रूचि ही नहीं थी |

आज तक जिस शरीर को मैं पत्थर के समान मजबूत मानता था, वह अब गीली मिट्टी-जैसा बन गया | उसकी शक्ति क्षीण हो गयी | हाजतें तो जरी ही थीं | अतिशय परिश्रम के कारण मुझे बुखार

आ गया और बेहोशी भी आ गयी | मित्र अधिक घबराये | दूसरे डॉक्टर भी आये | पर जो रोगी उनकी बात माने नहीं, उसके लिए वे क्या कर सकते थे?

उन दिनों मैं जल का उपचार करता था और उससे मेरा शरीर टिका हुआ था | पीड़ा शांत हो गयी थी, किंतु शरीर किसी भी उपाय से पुष्ट नहीं हो रहा था | वैद्य मित्र और डॉक्टर मित्र अनेक प्रकार की सलाह देते थे, पर मैं किसी तरह दवा पीने को तैयार नहीं हुआ | एक रात तो मैंने बिलकुल आशा छोड़ दी थी | मुझे ऐसा भास हुआ कि अब मृत्यु समीप ही है |

यों मैं मौत की राह देखता बैठा था कि इतने डॉ. तलवलकर एक विचित्र प्राणी को लेकर आये | वे महाराष्ट्री हैं | हिंदुस्तान उन्हें पहचानता नहीं | मैं उन्हें देखकर समझ सका था कि वे मेरी तरह 'चक्रम' हैं | वे अपने उपचार का प्रयोग मुझ पर करने के लिए आये थे | वे बरफ के उपचार के बड़े हिमायती हैं | मेरी बीमारी की बात सुनकर जिस दिन वे मुझ पर बरफ का अपना उपचार आजमाने के लिए आये, उसी दिन से हम उन्हें 'आइस डॉक्टर' के उपनाम से पहचानते हैं | अपने विचारों के विषय में वे अत्यंत आग्रही हैं | उनका विश्वास है कि उन्होंने डिग्रीधारी डॉक्टरों से भी कुछ अधिक अच्छी खोजें की हैं | अपना यह विश्वास वे मुझ में पैदा नहीं कर सके | यह उनके और मेरे दोनों के लिए दु:ख की बात रही है | मैं एक हद तक उन के उपचारों में विश्वास करता हूँ | पर मेरा खयाल है कि कुछ अनुमानों तक पहुँचने में उन्होंने जल्दी की है |

पर उनकी खोजें योग्य हों अथवा योग्य, मैंने उन्हें अपने शरीर पर प्रयोग करने दिये | मुझे बाह्य उपचारों से स्वस्थ होना अच्छा लगता था, सो भी बरफ के अर्थात् पानी के | अतएव उन्होंने मेरे सारे शरीर पर बरफ घिसनी शुरू की | इस इलाज से जितने परिणाम की आशा वे लगाये हुए थे, उतना परिणाम तो मेरे संबंध में नहीं निकला | फिर भी मैं, जो रोज मौत की राह देखा करता था, अब मरने के बदले कुछ जीने की आशा रखने लगा | मुझ में कुछ उत्साह पैदा हुआ | मन के उत्साह के साथ मैंने शरीर में भी उत्साह का अनुभव किया | मैंने कुछ अधिक खाने लगा | रोज पाँच-दस मिनट घूमने लगा; और आसपास के कामों में थोड़ा-थोड़ा रस लेने लगा |

आत्मकथा, पृ. ३९०-९३, १९५७

४ . कुदरती उपचार-गृह

पाठक जानते हैं कि डॉक्टर दीनशा मेहता के 'क्लिनिक' में मैं भाई जहाँगीर पटेल के साथ एक ट्रस्टी बना हूँ | उसमें शर्त यह है कि इस वर्ष के जनवरी की पहली तारीख से वह संस्था धनिकों की मिटकर गरीबों की बन जानी चाहिए | मेरी आशा यह रहेगी कि अगर धनिक बीमार यहाँ आवें तो वे यथाशक्ति अधिक से अधिक पैसे दें, फिर भी गरीबों के साथ एक ही कमरे में रहें | मुझे विश्वास है कि ऐसा करने से वे ज्यादा लाभ उठाएँगे | जो इस शर्त को मानकर नहीं रहना चाहें, उनको उपचार-गृह में जाने की आवश्यकता नहीं है | इस नियम का पालन आवश्यक है |

गरीबों के इस आरोग्य-गृह में उनकी तबीयत सुधारने की कोशिश करने के अलावा उन्हें अच्छा स्वस्थ जीवन कैसे बिताना सो भी बताया जाएगा | आज तो आम तौर पर ऐसा माना जाता है कि कुदरती उपचार में बहुत खर्च होता है: आयुर्वेदिक या डॉक्टरी उपचार का खर्च उससे कम होता है | अगर यह बात सही सिद्ध हो, तो मैं अपने प्रयत्न को व्यर्थ समझूँगा | लेकिन मेरा विश्वास इससे उलटा है और अनुभव भी जो कुछ है वह इससे उलटा ही है | नैसर्गिक चिकित्सक का कर्तव्य है कि वह रोगी के शरीर की संभाल तो करे, मगर इतना ही करना काफी नहीं है | देह में जो देही है, उसे वह पहचाने और उसके लिए भी उपचार बताये | वह उपचार तो रामनाम ही है | वह तो रामबाण दवा है | रामनाम का क्या अर्थ है, सो मैं आज नहीं बता सकता | आज मैं इतना ही कहूँगा कि उसके बाद गरीबों को दवा की बहुत चिंता नहीं रहती | वे आज यों ही मरते हैं | अज्ञानवश वे जानते भी नहीं कि कुदरत क्या सिखाती है | अगर पूना में यह प्रयोग अच्छी तरह से चला, तो कुदरती उपचार का एक विश्वविद्यालय कायम करने का डॉक्टर दीनशा मेहता का स्वप्न सिद्ध हो सकेगा |

इस भगीरथ कार्य में मैं भारत के सच्चे प्राकृतिक चिकित्सकों की सहायता चाहता हूँ | इस में पैसे का लालच तो हो ही नहीं सकता | जरूरत है सेवाभाव से गरीबों का इलाज करने की | ऐसे प्राकृतिक चिकित्सक काफी संख्या में मिलें तभी यह काम आगे बढ़ सकेगा |

हरिजनसेवक, १०-२-४६

मैं मानता हूँ कि हिंदुस्तान के देहाती लोगों की बीमारियों को कुदरती उपचार से मिटाने की चाबी मेरे हाथ में है | और इसलिए मुझे यह जानना चाहिए था कि पूना जैसे शहर में गाँववालों की बीमारियों को कुदरती इलाज हो ही नहीं सकता | लेकिन ट्रस्ट तो बन गया | डॉ. मेहता के और मेरे साथ अत्यंत व्यवहार-कुशल जहाँगीरजी पटेल भी शामिल हुए | और डॉ. मेहता ने जिस उपचार-गृह की रचना धनवानों के लिए की थी, उसका उपयोग गरीबों के लिए करने के खयाल से मैं दौड़ा दौड़ा पूना पहुँचा | मैंने कुछ बड़े-बड़े परिवर्तन सुझाये, लेकिन पिछले सोमवार को यानी ४ मार्च को अपने

मौन में मुझे यह ज्ञान हुआ की एक शहर में गरीब देहातियों के लिए कुदरती उपचार का खयाल तक करने वाला मूर्खों का सरदार होना चाहिए | मैं समझ गया कि यदि गाँव के बीमारों का कुदरती उपचार करना है, तो मुझे उनके पास जाना चाहिए, न कि उनका मेरे पास आना चाहिए | जहाँ फाँक ने को पुड़िया या पीने को दवा दी जाती है, वहाँ भी वैद्यों और डॉक्टरों के पास जाते हैं, वे भी ज्यादातर डॉक्टरों के अपने गाँव में या शहर में ही रहने वाले होते हैं |

कोई देहाती पूना जैसे शहर में आये और उससे कहा जाय कि वह पेट या पीठ पर मिट्टी की पट्टी रखे, नंगा होकर धूप में सोये, कटि-स्नान या घर्षण-स्नान करे और अपना भोजन इस तरह पकाये कि उसका कोई हिस्सा व्यर्थ न जाए, तो यह निरी हिमाकत न होगी तो और क्या होगा? देहाती मरीज 'जी हाँ' कहकर लौट जाएगा, लेकिन साथ ही मन में हंसेगा और कुदरती उपचार करनेवालों को बेवकूफ समझेगा | वह बेचारा मेरे पास एक पुड़िया फाँकने या दवा की प्याली पीकर लौटने के खयाल से आता है और यह श्रद्धा रखता है की इससे वह अच्छा हो जाएँगा |

कुदरती उपचार इस तरह नहीं होते | उनमें तो जीवन जीने का एक नया रास्ता सीखना पड़ता है | इन उपचारों के सफल होने के लिए यह जरूरी है कि उपचार रोगी को झोंपड़ी के नजदीक रहे, रोगी को उपचार की हमदर्दी और प्रेम मिले, उपचारक में अखूट धीरज हो और उसे मानव-समाज का पूरा ज्ञान हो | जब उपचारक एक या एक से ज्यादा गाँवों के लोगों के मन चुरा सकता है, अपने नये रास्ते को पहचान सकता है और उस रास्ते चलने लग जाता है; और जब काफी पुरुष और स्त्रियाँ कुदरती उपचार के रहस्य को समझ लेते हैं, तभी ऐसे उपचार के विश्वविद्यालय की नींव डाली जा सकती है |

इस सीधी-सी चीज को समझने के लिए मुझे खास तौर पर ११ दिन नहीं लगने चाहिए थे | मुझ को फौरन ही यह मालूम हो जाना चाहिए था कि ऐसे इलाज के लिए एक शहरी बंगले की जरूरत न होनी चाहिए | मैं नहीं जनता कि अपनी इस बेवकूफी पर हँसू या रोऊँ | मैं तो हंसा ही हूँ और किसी भी तरह का खर्च करने से पहले मैंने अपनी यह गलती सुधार ली है |

हरिजनसेवक, १७-३, ४६

काफी लोग कुदरती उपचार के लिए उरुलीकांचन आना चाहते हैं | देहातियों के लिए मेरी कल्पना के कुदरती उपचार का मतलब यह है कि ऐसा उपचार देहात में जितने देहाती साधन मिल सकें उन्हीं से बिजली और बरफ की मदद के बिना-जितना किया जा सके उतना किया जाए | कुदरती उपचार यहीं तक मर्यादित है |

यह काम तो मेरे जैसे का ही हो सकता है, जो देहाती बन गया है और जिस शरीर शहरों में रहते हुए भी हृदय देहात में रहता है | इसलिए ट्रस्टियोंने वह काम पूरी तरह मुझे सौंप दिया है |

अब अपनी कल्पना के कुदरती उपचार के बारे में थोडासा कह दूँ| समय-समय पर इस विषय में मैंने थोड़ा-थोड़ा लिखा है | मगर चूँकि इस विचार का अभी विकास हो रहा है, इसलिए यहाँ मैं यह बता दूँ कि उरुलीकांचन में कुदरती उपचार की मर्यादा क्या है | देहात की या कहिये कि शहर की भी व्याधि यानी बीमारी तीन प्रकार की होती है-शरीर की, मन की और आत्मा की, और जो बात एक व्यक्ति को लागू होती है वहीं सामान्यत: दूसरे व्यक्ति को और सरे समाज को भी लागू होती है |

उरुलीकांचन में ज्यादातर व्यापारी लोग रहते हैं | गाँव में एक तरफ माँग लोग रहते हैं, दूसरी तरफ महार और तीसरी तरफ कांचन जाती के लोग | कांचन जाती के लोगों के कारण ही इस गाँव का नाम उरुलीकांचन पड़ा है | वहाँ गारुड़ी (मदारी) जाती के लोग भी रहते हैं, जिन्हें कानून से जरायमपेशा माना जाता है | माँग लोग रस्सी वगैरा बनाने का धंधा करते हैं | लड़ाई के दिनों में इनका धंधा अच्छा चलता था | परंतु अब इन का धंधा गिर गया है, इसलिए ये बहुत टंगी में रहते हैं | नैसर्गिक उपचार के सामने सवाल यह है की माँग लोगों की इस बीमारी का, जो छोटी बीमारी नहीं है, क्या करे? समाज के व्यापारी लोगों को उनका यह सामाजिक रोग मिटाना चाहिए | इस में दवाखाने की कोई दवा या कोई इलाज काम नहीं दे सकता | फिर भी यह बीमारी कालरा या हैजे को बीमारी से कम खतरनाक नहीं है | उनके चंद मकान तो ऐसे हैं जिन्हें जला ही देना चाहिए | लेकिन जलाने से उनके लिए नये मकान तो नहीं बन जाएँगे | वे बारिश से कैसे बचें? ठंड से कैसे बचें? अपना सामान कहाँ रखें? ये सब सवाल पैदा होते हैं | कुदरती उपचार अपनी आँखें उनकी ओर से बंद नहीं कर सकता | गारुड़ी लोगों का क्या किया जाएँ? वे जान-बूझकर शौक के खातिर गुनाह नहीं करते | जमानों की पुरानी उनकी यह आदत हो गई है | इसलिए उनको जरायमपेशा कहते हैं | इस बुरी आदत को छुडवाने का काम उरुलीकांचन वालों का है | नैसर्गिक उपचार इस काम की उपेक्षा नहीं कर सकता | उसके सामने ऐसी-ऐसी कई समस्याएँ पैदा हो जाती हैं | इस तरह विचार करने पर हम देख सकते हैं कि नैसर्गिक उपचार का काम शुद्ध स्वराज्य का काम बन जाता है और उसका क्षेत्र भी बहुत विशाल हो जाता है | ईश्वर की दया से इसमें सफलता मिल सकती है, बशर्ते कि उरुलीकांचन में रहने वाले और काम करने वाले हम सब लोग सच्चे और ध्येय तक पहुँचने के लिए निश्चयी रहें |

हरिजनसेवक, १९-८ ४६

५ रामनाम और कुदरती उपचार

मेरे पिताजी की बीमारी का थोड़ा समय पोरबंदर में बीता था | वहाँ वे रामजी के मंदिर में रोज रात के समय रामायण सुनते थे | सुनाने वाले बीलेश्वर के लाधा महाराज नामक एक पंडित थे | वे रामचन्द्रजी के परम भक्त थे | उनके बारे में यह कहा जाता था कि उन्हें कोढ़ की बीमारी हुई, तो उस का इलाज करने के बदले उन्होंने बीलेश्वर महादेव पर चढ़े हुए बेलपत्र लेकर कोढ़ वाले अंग पर बाँधे और केवल रामनाम का जप शुरू किया | अन्त में उनका कोढ़ जडमूल से नष्ट हो गया | यह बात सच हो या न हो, हम सुनने वालों ने तो सच ही मानी | यह भी सच है की जब लाधा महाराज ने कथा शुरू की, तब उनका शरीर बिलकुल नीरोग था |

आत्मकथा, पृ. २४;१९५७

रामनाम सब जगह मौजूद रहने वाली रामबाण दवा है, यह शायद मैंने पहले-पहल उरुलीकांचन में ही साफ-साफ जाना था | जो उसका पूरा उपयोग जानता है, उसे जगत में कम से कम बाहरी प्रयत्न करना पड़ता है | फिर भी उसका काम बड़े से बड़ा होता है |

हरिजनसेवक, २२-६- ४७

मेरे रामनाम का जंतर-मंतर से कोई संबंध नहीं है | मैंने कहा है की रामनाम अथवा किसी भी रूप में हृदय से ईश्वर का नाम लेना एक महान शक्ति का सहारा लेना है | वह शक्ति जो कर सकती है, सो दूसरी कोई शक्ति नहीं कर सकती | उसके मुकाबले अणुबम भी कोई चीज नहीं | उससे सब रोग दूर होते हैं | हा, यह सही है की हृदयसे नाम लेने की बात कहना आसान है, लेकिन वैसा करना बहुत कठिन है | वह कितनी ही कठिन क्यों न हो, फिर भी वही सर्वोपरी वस्तु है |

हरिजनसेवक, १३-१०-४६

दूसरी सब चीजों की तरह मेरी कुदरती उपचार की कल्पना ने भी धीरे-धीरे विकास किया है | वरसों से मेरा यह विश्वास रहा है कि जो मनुष्य अपने में ईश्वर का अस्तित्व अनुभव करता है इस तरह विकार रहित स्थिति प्राप्त कर चूका है, वह लंबे जीवन के रास्ते में आने वाली सारी कठिनाईयाँ को जीत सकता हैं | मैंने जो देखा और धर्मशास्त्रों में पढ़ा है, उसके आधार पर मैं इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि जब मनुष्य में उस अदृश्य शक्ति के प्रति पूर्ण जीवित श्रद्धा पैदा हो जाती है, तब उसके शरीर में भीतरी परिवर्तन होता है | लेकिन यह सिर्फ इच्छा करने मात्र से नहीं हो जाता | इसके लिए हमेशा

सावधान रहने और अभ्यास करने की जरूरत रहती है | और दोनों के होते हुए भी यदि ईश्वर-कृपा न हो, तो मानव-प्रयत्न व्यर्थ जाता है |

प्रेस-रिपोर्ट, १२-६-४५

कुदरती इलाज और उपचार का अर्थ है, ऐसे उपचार या इलाज जो मनुष्य के लिए योग्य हैं | मनुष्य यानी मनुष्य-मात्र | मनुष्य का शरीर तो है ही, लेकिन उसमें मन और आत्मा भी है | इसलिए सच्चा कुदरती इलाज तो रामनाम ही है | इसीलिए रामबाण शब्द निकला है | रामनाम ही रामबाण इलाज है | मनुष्य के लिए कुदरतने उसी को योग्य माना है | कोई भी व्याधि नष्ट होनी चाहिए | रामनाम यानी ईश्वर, खुला, अल्लाह, गॉड | ईश्वर के अनेक नाम है | उनमें से जो जिसे ठीक लगे उसे वह चुन ले; लेकिन उसमें हार्दिक श्रद्धाहो और श्रद्धा के साथ प्रयत्न हो | यह कैसे हो?

मनुष्य का पुतला जिन चीज़ों का बना है, उन्हींसे वह इसका इलाज ढूंढे | पुतला पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु का बना है | इन पाँच तत्त्वों से जो मिल सके सो वह ले | उसके साथ रामनाम तो अनिवार्य रूप से चलता ही रहे | इतना होते हुए भी यदि शरीर का नाश हो, तो हम होने दें और हर्षपूर्वक शरीर छोड़ दें | दुनिया में ऐसा कोई इलाज नहीं निकला है, जिससे शरीर अमर बन सके | अमर तो केवल आत्मा ही है | उसे कोई मार नहीं सकता | उसके लिए शुद्ध शरीर पैदा करने का प्रयत्न तो सब लोग करें |

यदि हम ऊपर की विचारसरणी को स्वीकार करें, तो उसी प्रयत्न में कुदरती इलाज अपने-आप मर्यादित हो जाता है | और इससे आदमी बड़े-बड़े अस्पतालों और योग्य डॉक्टरों वगैरा की व्यवस्था करने से बच जाता है | दुनिया के असंख्य लोग दूसरा कुछ कर भी नहीं सकते | और जिसे असंख्य लोग नहीं कर सकते, उसे थोड़े लोग क्यों करें?

हरिजनसेवक, 3-3-४६

यह देखकर कि कुदरती इलाज में मैंने रामनाम को रोग मिटाने माना है और संबंध में कुछ लिखा है, वैद्यराज श्री गणेशशास्त्री जोशी मुझसे कहते हैं कि इसके संबंध का और इससे मिलता-जुलता साहित्य आयुर्वेदिक में काफी पाया जाता है | रोग को मिटाने में कुदरती इलाज का अपना बड़ा स्थान है और उसमें भी रामनाम विशेष है | यह मानना चाहिए कि जिन दिनों चरक, वाग्भट वगैरा ने आयुर्वेद के ग्रंथ लिखे थे, उन दिनों ईश्वर को रामनाम के रूप में पहचानने की रूढ़ि नहीं पड़ी थी | उस समय विष्णु के नाम की महिला थी | मैंने तो बचपन से रामनाम के जरिये ही ईश्वर को भजा है | लेकिन मैं जनता हूँ कि ईश्वर को ॐ नाम से भजो या संस्कृत था प्राकृत से लेकर इस देश की या दूसरे देश की

किसी भी भाषा के नाम से उसको जपो, परिणाम एक ही होता है | ईश्वर को नाम की जरूरत नहीं है | वह और उसका कानून दोनों एक ही हैं |

इसलिए ईश्वरी नियमों का पालन ही ईश्वर का जप है | अतएव केवल तात्त्विक दृष्टि से देखें तो जो ईश्वर की नीति के साथ तदाकार हो गया है उसे जप की जरूरत नहीं है | अथवा जिसके लिए जप या नाम का उच्चारण साँस-उसाँस की तरह स्वाभाविक हो गया है, वह ईश्वरमय बन चूका है | यानी ईश्वर की नीति को वह सहज ही पहचान लेता है और सहज भाव से उसका पालन करता है | जो इस तरह बरसता है, उसके लिए दूसरी दवा की जरूरत ही क्या है?

ऐसा होने पर भी जो दवाओं की दवा है, यानी राजा दवा है, उसीको हम कम से कम पहचानते हैं | जो पहचानते हैं वे उसे भेजते नहीं; और जो भेजते हैं वे सिर्फ जबान से भेजते हैं, दिल से नहीं भेजते | इस कारण वे तोते के स्वभाव की नक़ल भर करते हैं, अपने स्वभाव का अनुसरण नहीं करते | इसलिए वे सब ईश्वर को 'सर्व-रोगहारी' के रूप में नहीं पहचानते |

पहचानें भी कैसे? यह दवा न तो वैद्य उन्हें देते हैं न हकीम और न डॉक्टर | खुद वैद्यों, हकीमों और डॉक्टरों की भी इस पर आस्था नहीं है | यदि वे बीमारों को घर बैठे गंगा जैसी यह दवा दें, तो उनका धंधा कैसे चले? इसलिए उनकी दृष्टि में तो उनकी पुड़िया और शीशी फल भी देखने को मिलता है | 'फलाँ-फलाँने मुझको चूरन दिया और में अच्छा हो गया |' कुछ लोग ऐसा कहने वाले निकल आते हैं और वैद्य का व्यापर चल पड़ता है |

वैद्यों और डॉक्टरों के रामनाम रटने की सलाह देने से ही रोगी का दु:ख दूर नहीं होता | जब वैद्य खुद उसके चमत्कार को जानता है, तभी रोगी को भी उसके चमत्कार का पता चल सकता है | रामनाम केवल दूसरों को उपदेश करने की चीज नहीं, वह तो अनुभव की प्रसादी है | जिसने उसका अनुभव प्राप्त किया है, वही यह दवा दे सकता हैं, दूसरा नहीं |

वैद्यराज ने मुझे चार मंत्र लिखकर दिये हैं | चरक ऋषि का मंत्र सीधा और सरल है | उसका अर्थ इस प्रकार है:

चराचर के स्वामी विष्णु के हजार नामों में से एक का भी जप करने से सब रोग शांत होते हैं |

विष्णुं सस्त्रमूर्धानं चराचरपति विभुम |

स्तुवान्नामसहस्त्रेण ज्वारन व्यपोहति ||

चरक चिकित्सा, अ.३७, श्लोक ३११

हरिजनसेवक, २४-३-४६

एक प्रसिद्ध वैद्यने अभी उस दिन मुझसे कहा था: 'मैंने अपनी सारी जिन्दगी मेरे पास आने वाले बीमारों को तरह-तरह की दवा की पुड़ियाँ देने में बिताई है | लेकिन जब आपने शरीर के रोगों को मिटाने के लिए रामनाम की दवा बताई, तब मुझे याद पड़ा कि चरक और वाग्भट जैसे हमारे पुराने धन्वन्तरियों के वचनों से भी आप की बात को पुष्टि मिलती है |' आध्यात्मिक रोगों को (आधियोंको) मिटाने के लिए रामनाम के जप का इलाज बहुत पुराने जमाने से हमरे यहाँ होता आया है | लेकिन चूँकि बड़ी चीज में छोटी चीज भी समा जाती है, इसलिए मेरा यह दावा है कि हमारे शरीर की बीमारियों को दूर करने के लिए भी रामनाम का जप सब इलाजों का इलाज है | प्राकृतिक उपचार अपने बीमार से यह नहीं कहेगा कि 'तुम मुझे बुलाओं तो मैं तुम्हारी सारी बीमारी दूर कर दूँ |' वह तो बीमार को सिर्फ यह बतायेगा कि प्राणीमात्र में रहनेवाला और सब बीमारियाँ को मिटाने वाला तत्त्व कौन सा है | किस तरह उस तत्त्व को जाग्रत किया जा सकता और कैसे उसको अपने जीवन की प्रेरक शक्ति बनाकर उसकी मदद से अपनी बीमारियों को दूर किया जा सकता है | अगर हिंदुस्तान इस तत्त्व की ताकत को समझ जाए तो हम आजाद तो हो ही जाएँ, लेकिन उसके अलावा आज हमारा जो देश बीमार और कमजोर तबीयत वालों का घर बन बैठा हैं, वह तंदुरुस्त सशक्त शरीरवाले लोगों का देश बन जाए |

रामनाम की शक्ति की अपनी कुछ मर्यादा है और उसके कारगर होने के लिए कुछ शर्तो का पूरा होना जरूरी हैं | रामनाम कोई जंतर-मंतर या जादू-टोना नहीं है | जो लोग खा-खाकर खूब मोटे हो गये हैं और जो अपने मोटापे की और उसके साथ बढ़ने वाली बादी की आफत से बच जाने के बाद फिर तरह-तरह के पकवानों का मजा चखने के लिए इलाज की तलाश में रहते हैं, उनके लिए रामनाम किसी काम का नहीं | रामनाम का उपयोग तो अच्छे काम के लिए होता है | बुरे काम के लिए हो सकता होता, तो चोर और डाकू सबसे बड़े भक्त बन जाते | रामनाम उनके लिए है, जो दिल के साफ हैं और जो दिल की सफाई करके हमेशा स्वच्छ और पवित्र रहना चाहते हैं | भोग-विलास की शक्ति या सुविधा पाने के लिए रामनाम कभी साधन नहीं बन सकता | बड़ी का इलाज प्रार्थना नहीं, उपवास है | उपवास का काम पूरा होने पर ही प्रार्थना का काम शुरू होता है, यद्यपि यह सच है कि प्रार्थना से उपवास का काम आसान और हलका बन जाता है | इसी तरह एक तरफ आप अपने शरीर में दवा की बोतलें उंडेला करें और दूसरी तरफ मुंहसे रामनाम लिया करें, तो वह बेमतलब मज़ाक ही होगा | जो डॉक्टर बीमार की बुराइयों को बनाये रखने में या उन्हें सहेजने में अपनी होशियारी का उपयोग करता है, वह खुद नीचे गिरता है और अपने बीमार को भी नीचे गिरता है |* अपने शरीर को अपने सिरजनहार की पूजा के लिए मिला हुआ एक साधन समझने के बदले उसी की पूजा करने और उसको किसी भी तरह बनाये रखने के लिए पानी की तरह पैसा बहाने से बढ़कर बुरी गति और क्या हो सकती

है? इसके खिलाफ रामनाम रोग को मिटाने के साथ ही साथ आदमी को भी शुद्ध बनाता है और इस तरह उसको ऊँचा उठाता है | यही रामनाम का उपयोग है, और यही उसकी मर्यादा है |

हरिजनसेवक, ७-४-४६

***हमें शरीर के बदले आत्मा के चिकित्सकों की जरूरत है | अस्पतालों और डॉक्टरों की बुद्धि कोई सच्ची सभ्यता की निशानी नहीं है | हम अपने शरीर से जितनी ही कम मोहब्बत करें, उतना ही हमारे और सारी दुनिया के लिए अच्छा है |**

हिंदी नवजीवन, ६-१०-२७

ईश्वर की स्तुति और सदाचार का प्रचार हर तरह की बीमारी को रोकने का अच्छे से अच्छा और सस्ते से सस्ता इलाज है | मुझे इसमें जरा भी शक नहीं | अफ़सोस इस बात का है कि वैद्य, हकीम और डॉक्टर इस सस्ते इलाज का उपयोग ही नहीं करते | बल्कि हुआ यह है कि उनकी किताबों में इस इलाज की कोई जगह ही नहीं रही और यदि कहीं है तो उसने जंतर-मंतर की शक्ल अख्तियार करके लोगों को वहम के कुएँ में ढकेला है | ईश्वर की स्तुति का या रामनाम का वहम से कोई संबंध नहीं | यह कुदरत का सुनहला कानून है | जो इस पर अमल करता है, वह बीमारी से बचा रहता है | जो अमल नहीं करता, वह बीमारियों से घिरा रहता है | तन्तुरुस्त रहने का जो कानून है, वही बीमार होने के बाद बीमारियों से छुटकारा पाने का भी कानून है | सवाल यह होता है कि जो रामनाम जपता है और सदाचार से रहता है, उसको बीमारी हो ही क्यों? सवाल ठीक ही है | आदमी स्वभाव से ही पूर्ण है | समझदार आदमी पूर्ण बनने की कोशिश करता है | लेकिन पूर्ण वह कभी बन नहीं पाता, इसलिए अनजाने वह गलियाँ करता हैं | सदाचार में ईश्वर के बनाये सभी कानून समा जाते हैं | लेकिन उसके सब कानूनों को जानने वाला संपूर्ण पुरुष हमारे पास नहीं है | उदाहरण के लिए, एक कानून यह है कि हद से ज्यादा काम न किया जाए | लेकिन कौन बतावे कि यह हद कहाँ ख़तम होती है? यह चीज तो बीमार पड़ने पर हीं मालूम होती है | मिताहार और युक्ताहार यानी कम और जरूरत के मुताबिक खाना कुदरत का दूसरा कानून है | कौन बतावे कि इसकी हद कब लांधी जाती है? मैं कैसे जानूं कि मेरे लिए युक्ताहार क्या है? ऐसी तो कई बातें सोची जा सकती हैं | इस सबका निचोड़ यही है कि हर आदमी को अपना डॉक्टर खुद बनकर अपने ऊपर लागू होने वाले कानून का पता लगा लेना चाहिए | जो इसका पता लगा सकता है और उस पर अमल कर सकता है, वह १२५ वर्ष तक अवश्य जीयेगा |

डॉक्टर मित्रों का यह दावा है कि वे पूरी तरह कुदरती इलाज करनेवाले हैं; क्योंकि दवायें जितनी भी हैं, सब कुदरतने ही बनाई हैं | डॉक्टर तो उनकी नई मिलावटें भर करते हैं | इसमें बुरा क्या है? इस तरह हर चीज पेश की जा सकती है | मैं तो यही कहूँगा कि रामनाम के सिवा जो कुछ भी

किया जाता है, वह कुदरती इलाज के खिलाफ है | इस मध्यबिंदु से हम जितने दूर हटते हैं, उतने ही असल चीज से दूर जा पड़ते हैं, इस तरह सोचते हुए मैं यह कहूँगा कि पांच महाभूतों का असल उपयोग कुदरती इलाज की हद हैं | इसके आगे बढने वाला वैद्य अपने इर्द-गिर्द जो दवाएँ उगती हों या उगाई जा सकें उनका इस्तेमाल सिर्फ लोगों के भले के लिए करे, पैसे कमाने के लिए नहीं तो, वह भी कुदरती इलाज करने वाला कहला सकता है | ऐसे वैद्य आज कहाँ हैं? आज तो वे पैसा कमाने की होड़ाहोड़ी में पड़े हैं | छानबीन और शोध-अविष्कार कोई करता नहीं | उनके मानसिक आलस्य और लोभ की वजह से आयुर्वेद आज कंगाल बन गया है |

हरिजनसेवक, १९-५-४६

प्रार्थना में जो भजन गाया गया था, उसका आधार लेकर गांधीजी ने वहाँ आये हुए उरुलीकांचन के लोगों के सामने शरीर की बीमारियों को मिटाने वाला बढ़िया से बढ़िया कुदरती दवा के रूप में रामनाम पेश किया | 'अभी हमने जो भजन गाया उसमें भक्त कहता है: 'हरि! तुम हरो जन की पीर |' यानी हे भगवान, तू अपने भक्तों का दु:ख दूर कर | इसमें जिस दु:ख की बात कही गई है, वह सब तरह के दु:खों से संबंध रखती है | मन या तन की किसी खास बीमारी की चर्चा इसमें नहीं है |'' फिर गांधीजी ने लोगों को कुदरती इलाज की सफलता के नियम बताये: ''रामनाम के प्रभाव का आधार इस बात पर है कि उसमें आपकी सजीव श्रद्धा है या नहीं | अगर आप गुस्सा करते हैं, सिर्फ शरीर की हिफाजत के लिए नहीं बल्कि मौज-शौक के लिए खाते और सोते हैं, तो समझिये कि आप रामनाम का सच्चा अर्थ नहीं जानते | इस तरह जो रामनाम जपा जाएँगा, उसमें सिर्फ होठ हिलेंगे, दिल पर उसका कोई असर न होगा | रामनाम का फल पाने के लिए आपको नाम जपते समय उसमें लीं हो जाना चाहिए, और उसका प्रभाव आपके जीवन के तमाम कामों में दिखाई पड़ना चाहिए |''

दूसरे दिन सुबह से बीमार आने लगे | कोई ३० होंगे | गांधीजी ने उनमें से पाँच या छह को देखा और उन सबकी बीमारी के प्रकार को देखकर थोड़े हेरफेर के साथ सबको एक से ही इलाज सुझाये | जैसे, राम-नामका जप, सूर्य-स्नान बदन को जोर से रगड़ना या घिसना, कटि-स्नान, दूध, छाछ, फल, फलों का रस और पीने के लिए साफ और ताजा पानी | शाम की प्रार्थना-सभा में उन्होंने अपने शिष्य को समझाते हुए कहा: ''सचमुच यह पाया गया है कि मन और शरीर की तमाम आधि-व्याधियों का एक ही समान कारण है | इसलिए उन सबका एक ही सामान्य इलाज भी हो, तो उसमें अचरज की कोई बात नहीं | रोगों की तरह इलाज भी हो, तो उसमें अचरज की कोई बात नहीं | रोगों की तरह इलाज भी एक ही ढंग से हो सकते हैं | शास्त्र भी ऐसा कहते हैं | इसलिए आज सुबह मेरे पास जितने बीमार आये थे, उन सबको मैंने रामनाम के साथ करीब-करीब एक सा ही इलाह सुझाया था | लेकिन अपने रोजमर्रा के जीवन में जब शास्त्र हमें अनुकूल नहीं होते, तो हम उनके वचनों का मनचाहा

अर्थ निकालकर अपना काम चला लेते हैं | मनुष्य ने इस कला का अच्छा विकास कर लिया है | हमने अपने मन पर एक ऐसे भ्रम या बहम को स्वर होने दिया है कि शास्त्रों का उपयोग सिर्फ इसलिए है की अगले जन्म में जीव का आध्यात्मिक कल्याण हो और धर्म का पालन इसलिए करना है कि मरने के बाद पुण्य की यह कमाई मनुष्य के काम आ सके | मेरा मत ऐसा नहीं हो, तो अगले-जन्म में मुझे उससे क्या संबंध हो सकता है?''

''इस दुनिया में बिरला ही कोई ऐसा मनुष्य होगा, जो शरीर और मन की सभी बीमारियाँ से बिलकुल मुक्त हो | तन और मन की कुछ बीमारियाँ तो ऐसी हैं, जिनका इस दुनिया में कोई इलाज ही नहीं | जैसे, अगर शरीर का कोई अंग खंडित हो गया हो, तो उसको फिर से पैदा कर देने का चमत्कार रामनाम में कहाँ से आये? लेकिन उसमें इससे भी बड़ा चमत्कार कर दिखाने की ताकत है | वह अंग-भंग या बीमारियाँ के बावजूद सारी जिन्दगी अटूट शांति के * साथ बिताने की शक्ति देता है और उमर पूरी होने पर जिस जगह सबको जाना पड़ता है, वहाँ जाने की बारी आने पर मौत के दु:ख को और चिता की विजय के डर को मिटा देता है | यह क्या कोई छोटा-मोटा चमत्कार है? जब आगे-पीछे मौत आने हीं वाली है, तो वह कब आएँगी इस चिंता में हम पहले से ही क्यों मरें?''

इसके बाद उन्होंने लोगों के सामने कुदरती उपचार के सिद्धांतों के बारे में पहला प्रवचन किया | नीचे उसका सार दिया गया है:

मनुष्य का भौतिक शरीर पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु नाम के पाँच तत्त्वों से बना है, जो पंच महाभूत कहलाते है | इनमें से तेज तत्त्व शरीर को शक्ति पहुँचता है | इन सबसे जरूरी चीज हवा है | आमदी बिना खाये कई हफ्तों तक जी सकता है, पानी के बिना भी वह कुछ घंटे बिता सकता है, लेकिन हवा के बिना तो कुछ ही मिनटों में उसकी देहका अन्त हो सकता है | इसलिए ईश्वरने हवा को सबके लिए सुलभ बनाया है | अन्न और पानी की तंगी कभी-कभी पैदा हो सकती है, हवा की कभी नहीं | ऐसा होते हुए भी हम बेवकूफों की तरह अपने घरों के अंदर खिड़की और दरवाजे बंध करके सोते हैं और ईश्वर की प्रत्यक्ष प्रसादी जैसी ताजी और साफ हवा से फायदा नहीं उठाते | अगर चोरों का डर लगता है तो रात में अपने घरों के दरवाजे और खिड़कियाँ बंद रखिये, लेकिन खुद अपने को उनमें बंद रखने की क्या जरूरत है?

साफ और ताजी हवा पाने के लिए आदमी को खुले में सोना चाहिए | लेकिन खुले में सोकर धूल और गंदगी से भरी हवा लेने का कोई मतलब नहीं | इसलिए आप जिस जगह सोयें वहाँ धूल और गंदगी नहीं होनी चाहिए | धूल और सरदी से बचने के लिए कुछ लोग सिर से पैर तक ओढ़ लेने के आदी होते है | यह तो बीमारी से भी बदतर इलाज हुआ | दूसरी बुरी आदत मुँह से साँस लेने की है |

नथुनों की राह फेफडों में पहुँचने वाली हवा छानकर साफ हो जाती है और उसे जितना गरम होना चाहिए उतनी गरम भी वह हो जाती है |

जो आदमी जहाँ चाहे वहाँ और जिस तरह चाहे उस तरह थूककर, कूड़ा-करकट डालकर, गंदगी फैलाकर या दूसरे तरीकों से हवा को गंदी करता है, वह कुदरत का और मनुष्य का अपराध करता है | मनुष्य का शरीर ईश्वर का मंदिर है | उस मंदिर में जाने वाली हवा को जो गंदी करता है, वह मंदिर को भी बिगाड़ता है | उसका रामनाम लेना व्यर्थ है |

हरिजनसेवक, ७-४-४६

***रामनाम जैसी शांति प्रदान करने वाली दूसरी कोई शक्ति नहीं है |- गांधीजी, प्रेस रिपोर्ट, १०-१-४६**

कुदरती उपचार के दो पहलू हैं: एक ईश्वर की शक्ति यानी राम-नाम से रोग मिटाना; और दूसरा, ऐसे उपाय करना कि रोग पैदा ही न हो सके | मेरे साथी लिखते हैं कि उरुलीकांचन गाँव के लोग गाँव को साफ रखने में मदद देते हैं | जिस जगह शरीर-सफाई, घर-सफाई ओर ग्राम-सफाई हो, युक्ताहार हो और योग्य व्यायाम हो, वहाँ कम से कम बीमारी होती है | और अगर चित्तशुद्धि भी हो, तो कहा जा सकता है कि बीमारी असंभव हो जाती है | रामनाम के बिना चित्तशुद्धि नहीं हो सकती | अगर देहात वाले इतनी बात समझ जाएँ, तो उन्हें वैद्य, हकीम या डॉक्टर की जरूरत न रह जाए |

कांचन गाँव में गायें नाम को ही हैं | इसे मैं कमनसीबी मानता हूँ | कुछ भैंसे हैं | लेकिन मेरे पास जितने प्रमाण हैं, ये बताते हैं किया गाय सबसे ज़्यादा उपयोगी प्राणी है | गाय का दूध भी खाने में आरोग्यप्रद है और गाय का जो उपयोग किया जा सकता है, वह भैंस का कभी नहीं किया जा सकता | मरीजों के लिए तो वैद्य लोग दूध का ही उपयोग बतलाते हैं | तंदुरुस्ती अच्छी रखने के लिए दूध की बहुत ज़्यादा ज़रूरत रहती है |

कुदरती उपचार के गर्भ में मानव-जीवन की आदर्श रचना की बात है और उसमें देहात की या शहर की आदर्श रचना आ ही जाती है | और उसका मध्यबिंदु तो ईश्वर ही हो सकता है |

हरिजनसेवक, २६-५-४६

कुदरती उपचार में जीवन-परिवर्तन की बात आती है | यह कोई वैद्य की दी हुई पुड़िया लेने की बात नहीं है और न अस्पताल जाकर मुफ्त या फीस देकर दवा लेने या उसमें रहने की ही बात है | जो आदमी मुफ्त दवा लेता है, वह भिक्षुक बनता है | जो कुदरती उपचार करता है, वह कभी भी भिक्षुक

नहीं बनता | यह अपनी प्रतिष्ठा बढ़ाता है और अच्छा होने का उपाय खुद ही कर लेता है | वह अपने शरीर में से जहर निकालकर ऐसी कोशिश करता है, जिससे दुबारा बीमार न पड़ सके |

कुदरती इलाज में मध्यबिंदु तो रामनाम ही है? रामनाम से आदमी सब रोगों से सुरक्षित बनता है | शर्त यह है कि रामनाम भीतर से निकलना चाहिए | और रामनाम के भीतर से निकलने के लिए नियम-पालन जरूरी हो जाता है | उस हालत में मनुष्य रोग-रहित होता है | इसमें न तो कष्ट की बात है, न खर्च की | मुसम्बी खाना उपचार का अनिवार्य अंग नहीं है |

पथ्य-युक्ताहार-अवश्य ही इसका अनिवार्य अंग है | हमारे देहात हमारी तरह ही कंगाल हैं | देहात में साग-सब्जी, फल, दूध वगैरा पैदा करना कुदरती इलाज का खास अंग है | इसमें जो वक्त खर्च होता है, वह व्यर्थ तो कभी जाता ही नहीं; बल्कि उससे सभी देहातियों को और आखिरकार सरे हिंदुस्तान को लाभ होता है |

हरिजनसेवक, २-६-४६

मेरा कुदरती इलाज तो सिर्फ गाँववालों के और गाँवों के लिए ही है | इसलिए उसमें खुर्दबीन, एक्सरे वगैरा की कोई जगह नहीं है | और न कुदरती इलाज में कुनैन, एमिटिन, पेनिसिलिन, जैसी दवाइयों की ही गुंजाइश है | उसमें अपनी सफाई, घर की सफाई, गाँव की सफाई ओर तंदुरुस्ती की हिफाजत का पहला स्थान है | और इतना करना काफी है | इसकी तहमें दृष्टि यह है अगर हर आदमी इस कला में निष्णात हो सके, तो उसे कोई बीमारी ही न हो | और, बीमारी आ जाए तो उसे मिटाने के लिए कुदरत के सभी कानूनों पर अमल करने के साथ-साथ रामनाम ही सच्चा इलाज है | यह सार्वजनिक या आम नहीं हो सकता | जब तक खुद इलाज करने वाले में रामनाम आम नहीं बनाया जा सकता |

हरिजनसेवक, ११-८-४६

हमें अपना यह वहम दूर करना होगा कि जो कुछ करना है, उसके लिए पश्चिम की तरफ नज़र दौड़ाने पर ही आगे बढा जा सकता है | अगर कुदरती इलाज सीखने के लिए पश्चिम में जाना पड़े, तो मैं नहीं मानता की वह इलाज हिंदुस्तान के काम का होगा | यह इलाज तो सबके घर में मौजूद है | हमेशा कुदरती इलाज करने वाले की राय लेने की जरूरत भी न रहनी चाहिए | अगर रामनाम लेना सीखने के लिए विलायत जाना जरुरी हो, तब तो हम कहीं के भी न रहेंगे | रामनाम को मैंने अपनी कल्पना के कुदरती इलाज की बुनियाद माना है | इसी तरह यह सहज की समझ में आने लायक बात है कि पृथ्वी, पानी, आकाश, तेज और वायु के इलाज के लिए समुद्र-पार जाने की जरूरत हो ही नहीं सकती | दूसरा जो कुछ भी सीखना है वह सब यहीं मिलेंगी | वे तो आयुर्वेद में ही हैं | अगर आयुर्वेद वाले धूर्त हों, तो पश्चिम जा आने से वे कुछ भले नहीं बन जाएँगे | शरीर-शास्त्र पश्चिम से आया है | सब

कोई कबूल करेंगे कि उसमें से बहुत-कुछ सीखने लायक है | लेकिन उसे सीखने के बहुत से जरिये इस देश में मिल सकते हैं | मतलब यह की पश्चिम में जो कुछ अच्छा है, वह ऐसा है और होना चाहिए कि सब जगह मिल सके | साथ ही, यहाँ यह भी कह देना जरूरी है कि कुदरती इलाज सीखने के लिए यह बिलकुल जरूरी नहीं कि शरीरशास्त्र सीखा ही जाय |

कूने, जुस्ट, फादर क्नेइप वगैरा लोगों ने जो लिखा है, सो सबके लिए है और सब जगहों के लिए है | वह सीधा है | उसे जानना हमारा धर्म है | कुदरती इलाज जानने वालों के पास थोड़ी-बहुत जानकारी होती है और होनी चाहिए | कुदरती इलाज अभी गाँवों में तो दाखिल हुआ ही नहीं है | उस शास्त्र में हम गहरे पैठे ही नहीं हैं | करोड़ों को ध्यान में रखकर उस पर सोचा नहीं गया है | अभी वह शुरू ही हुआ है | आखिर वह कहाँ जाकर रूकेगा, सो कोई कह नहीं सकता | सभी शुभ सहसों की तरह उसके पीछे भी तपकी शक्ति होना जरूरी है | नजर हमारी पश्चिम की ओर न जाएँ, बल्कि अपने अंदर जाएँ |

हरिजनसेवक, २-६-४६

एक मित्र उलाहना देते हुए लिखते हैं:

क्या आपका कुदरती इलाज और विश्वास-चिकित्सा कुछ मिलती-जुलती चीजें हैं? बेशक, रोगी को इलाज में श्रद्धा तो होनी चाहिए | लेकिन कई ऐसे इलाज है जो सिर्फ विश्वास से ही रोगी को अच्छा कर देते हैं; जैसे, माता (चेचक), पेट का दर्द वगैरा बीमारियों के इलाज | शायद आप जानते हों की माता का, खासकर दक्षिण में कोई इलाज नहीं किया जाता | इसे सिर्फ ईश्वर की माया मान लिया जाता है | हम मरिअम्मा देवी की पूजा करते हैं और बहुत से रोगी से रोगी अच्छे हो जाते हैं | यह चीज एक चमत्कार-सी लगती है | जहाँ तक पेट-दर्द की बात हैं, बहुत से लोग तिरुपति में देवी की मन्नतें मानते हैं | अच्छे होने पर उसकी मूर्ति के हाथ-पाँव धोते हैं और दूसरी मानी हुई मन्नतें पूरी करते हैं | मेरी ही माँ की मिसाल लीजिए | उनके पेट में दर्द रहता था | पर तिरुपति हो आने के बाद उनकी वह तकलीफ दूर हो गई | कृपा करके इस बात पर प्रकाश डालिये और यह भी कहिए कि कुदरती इलाज पर भी लोग ऐसा ही विश्वास क्यों न रखें? इससे डॉक्टरों का बार-बार का खर्च बच जाएँगा, क्योंकि चासर के कहने के मुताबिक डॉक्टर का तो काम ही यह है कि वह दवाई बेचने वालों मिलकर बीमार को हमेशा बीमार बनाये रखे |

जो मिसालें ऊपर दी गई है, वे तो कुदरती इलाज की हैं और न रामनाम की, जिसको मैंने इस इलाज में शामिल किया है | उनसे यह पता जरूर चलता है कि कुदरत बहुत से रोगियों को बिना किसी इलाज के भी अच्छा कर देती है | ये मिसालें यह भी दिखती हैं की हिंदुस्तान में वहम हमारी जिन्दगी

का कितना बड़ा हिस्सा बन गया है | कुदरती इलाज का मध्यबिंदु रामनाम तो वहम का दुश्मन है | जो बुराई करने से झिझकते नहीं, वे रामनाम को अनुचित लाभ उठायेंगे | पर वे तो हर चीज या हर सिद्धांत के साथ ऐसा ही करेंगे | खाली मुँह से रामनाम रटने से इलाज का कोई संबंध नहीं | अगर मैं ठीक समझा हूँ तो, जैसा कि लेखक ने बताया है, विश्वास-चिकित्सा में यह माना जाता है कि रोगी अंध-विश्वास से अच्छा हो जाता है | यह मानना तो ईश्वर के नाम की हाँसी उड़ाना है | रामनाम सिर्फ कल्पना की चीज नहीं, उसे तो हृदय से निकलना है | परमात्मा में जीता-जागता विश्वास हो और उसके साथ-साथ कुदरत के नियमों का पालन किया जाएँ, तो ही किसी दूसरी मदद के बिना रोगी बिलकुल अच्छी हो सकती है, जब मन की तंदुरुस्ती पूरी-पूरी ठीक हो | और मन पूरा-पूरा ठीक तभी होता है, जब हृदय पूरा-पूरा ठीक हो | यह वह हृदय नहीं है जिसे डॉक्टर छाती जांचने के यन्त्र (स्टेथोस्कोप) से देखते हैं, बल्कि वह हृदय है जो ईश्वर का घर है | कहा जाता है कि अगर कोई अपने हृदय में परमात्मा को पहचान ले, तो एक भी अपवित्र या व्यर्थ का विचार मन में नहीं आ सकता | जहाँ विचार शुद्ध हों वहाँ बीमारी आ ही नहीं सकती | ऐसी स्थिति को पहुँचना शायद कठिन हो, पर इस बात को समझ लेना स्वास्थ्य की पहली सीढ़ी है | दूसरी सीढ़ी है, समझने के साथ-साथ कोशिश भी करना | जब किसी के जीवन में यह बुनियादी परिवर्तन आता है, तो उसके लिए यह स्वाभाविक हो जाता है कि वह उसके साथ-साथ कुदरत के उन तमाम कानूनों का पालन भी करे, जो आज तक मनुष्य ने ढूँढ निकाले हैं | जब तक उनकी उपेक्षा की जाती है, तब तक कोई यह नहीं कह सकता की मनुष्य का हृदय पवित्र है | यह कहना गलत न होगा कि अगर किसी का हृदय पवित्र है, तो उसका स्वास्थ्य रामनाम न लेते हुए भी उतना ही अच्छा रह सकता है | बात सिर्फ यह है कि रामनाम के सिवा पवित्रता पाने का दूसरा कोई उपाय मुझे मालूम नहीं | दुनिया में हर जगह प्राचीन ऋषि और संत भी इसी रास्ते पर चले हैं | और वे तो भगवान के बंदे थे, कोई वहमी या ढोंगी आदमी नहीं थे |

अगर इसी का नाम 'क्रिश्चियन सायंस' है, तो मुझे कुछ नहीं कहना है | मैं यह थोड़े कहता हूँ कि रामनाम मेरी ही शोध है | जहाँ तक मैं जानता हूँ, रामनाम तो ईसाई धर्म से भी पुराना है |

एक भाई पूछते हैं कि क्या रामनाम में ऑपरेशन की इजाजत नहीं है? क्यों नहीं? एक टांग अगर दुर्घटना में कट गई है, तो रामनाम उसे थोड़े ही वापस ला सकता है? लेकिन बहुत सी हालतों में ऑपरेशन न जरूरी नहीं होता | जहाँ जरूरी हो वहाँ ऑपरेशन करवा लेना चाहिए | बात सिर्फ इतनी है कि अगर भगवान के किसी बंदे का हाथ पाँव जाता रहे, तो वह इसकी चिंता नहीं करेगा | रामनाम कोई अटकलपच्चू तजवीज नहीं है और न कोई कामचलाऊ चीज़ है |

हरिजनसेवक, ९-६-४६

एक मित्र लिखते हैं:

आपने रामनाम के द्वारा मलेरिया का इलाज सुझाया है | मेरी मुश्किल यह है कि शारीरिक बीमारियों के लिए आध्यात्मिक शक्ति पर भरोसा करना मेरी समझ से बाहर है | मैं निश्चित रूप से यह भी नहीं जानता कि मुझे अच्छा होने का अधिकार भी है या नहीं | और क्या ऐसे समय जब मेरे देश वाले इतने दु:ख में पड़े हैं, मेरा अपनी मुक्ति के लिए प्रार्थना करना ठीक होगा? जिस दिन मैं रामनाम को समझ जाऊँगा, उस दिन मैं उनकी मुक्ति के लिए प्रार्थना करूँगा | नहीं तो मैं अपने आपको आज से ज्यादा स्वार्थी महसूस करूँगा |

मैं मानता हूँ कि यह मित्र सत्य की सच्ची शोध करने वाले हैं | उनकी इस मुश्किल की खुल्लमखुल्ला चर्चा मैंने इसलिए की है कि उन जैसे बहुतों की मुश्किलें इसी तरह की हैं |

दूसरी शक्तियों की तरह आध्यात्मिक शक्ति भी मनुष्य की सेवा के लिए है | सदियों से थोड़े-बहुत सफलता के साथ शारीरिक रोगों को ठीक करने के लिए उसका उपयोग होता हो, तो उसका उपयोग न करना बहुत बड़ी गलती है | क्योंकि मनुष्य जड तत्त्व भी है और आत्मा भी है | और इन दोनों का एक-दूसरे पर असर होता है | अगर आप मलेरिया से बचने के लिए कुनैन लेते हैं और इस बात का खयाल भी नहीं करते कि करोड़ों को कुनैन नहीं मिलती, तो आप उस इलाज के उपयोग से क्यों इनकार करते हैं, जो आपके अंदर है? क्या सिर्फ इसलिए कि करोड़ों अपने अज्ञान के कारण उसका उपयोग नहीं करते? अगर करोड़ों अनजाने या जानबूझकर भी गंदे रहे, तो क्या आप अपनी सफाई और स्वास्थ्य का ध्यान छोड़ देंगे? मानव-दया की गलत कल्पना के कारण अगर आप साफ नहीं रहेंगे, तो गंदे और बीमार रहकर आप उन्हीं करोड़ों की सेवा का फ़र्ज़ भी अपने ऊपर नहीं ले सकेंगे | और यह बात तो पक्की है कि आत्मा का रोगी या अस्वच्छ होना (उसे अच्छी और स्वच्छ रखने से इंकार करना) रोगी और गन्दा शरीर रखने से भी ज्यादा बुरा है |

मुक्ति का अर्थ यही है कि आदमी हर तरह से अच्छा रहे | फिर आप अच्छे क्यों न रहे? अगर आप खुद अच्छे रहेंगे, तो दूसरों को अच्छा रहने का रास्ता दिखा सकेंगे; और इससे भी बढ़कर अच्छे होने के कारण आप दूसरों की सेवा कर सकेंगे | लेकिन अगर आप अच्छे होने के लिए पेनिसिलिन लेते हैं, यद्यपि आप जानते है कि दूसरों को वह नहीं मिल सकती तो,जरूर आप पूरे स्वार्थी बनते हैं |

मुझे पत्र लिखने वाले इन मित्र की दलील में समझ की जो गडबडी है वह साफ है |

हाँ, यह जरूर है कि कुनैन की गोली या गोलियाँ खा लेना रामनाम के उपयोग के ज्ञान को पाने से ज्यादा आसान है | कुनैन की गोलियाँ खरीदने की कीमत से इसमें कहीं ज्यादा मेहनत पड़ती है | लेकिन यह मेहनत उन करोड़ों के लिए उठानी चाहिए, जिनके नाम पर और जिनके लिए लेखक रामनाम को अपने हृदय से बाहर रखना चाहते हैं |

हरिजनसेवक, १-९-४६

रामनाम जिसके हृदय से निकलता है, उस मनुष्य की पहचान क्या है? अगर हम इतना न समझ लें, तो रामनाम की फजीहत हो सकती है | वैसे भी होती तो है ही | माला पहनकर और तिलक लगाकर रामनाम बड़बड़ाने वाले लोग तो बहुत मिलते हैं | कहीं मैं उनकी संख्या को बढ़ा तो नहीं रहा हूँ? यह डर ऐसा-वैसा नहीं है | आजकल के मिथ्याचार में क्या करना चाहिए? क्या चुप रहना ही ठीक नहीं? हो सकता है यही ठीक हो | लेकिन बनावटी मौन से कोई फायदा नहीं | मौन की जीती-जागती आवाज़ के लिए तो बड़ी भारी साधना की जरूरत है | उसके अभाव में हृदयगत रामनाम की पहचान क्या है, इस पर हम गौर करें |

एक वाक्य में कहा जाए तो राम के भक्त और गीता के स्थिप्रज्ञ में कोई भेद नहीं है | ज्यादा गहरे उतरें तो हम देखेंगे कि रामभक्त पंच महाभूतों का सेवक होगा | वह कुदरत के कानून पर चलेगा; इसलिए उसे किसी तरह की बीमारी होगी ही नहीं | होगी भी तो वह उसे पंच महभूतों की मदद से अच्छी कर लेगा | किसी भी उपाय से भौतिक दु:ख दूर कर लेना शरीर-आत्मा-का काम नहीं है; शरीर का काम भले हो | इसलिए जो लोग शरीर को ही आत्मा मानते हैं, जिनकी दृष्टि में शरीर से अलग शरीधारी आत्मा जैसा कोई तत्त्व नहीं, वे तो शरीर को टिकाये रखने के लिए सारी दुनिया में भटकेंगे | लंका भी जवंगे | इससे उलटे, जो यह मानता है कि आत्मा शरीर में रहते हुए भी शरीर से अलग है, हमेशा कायम रहने वाला तत्त्व है, अनित्य शरीर में बस्ता है, वह शरीर की संभाल तो रखता है, पर शरीर के जाने से धबराता नहीं, दु:खी नहीं होता और सहज ही उसे छोड़ देता है, वह मनुष्य डॉक्टर-वैद्यों के पीछे नहीं भटकता | वह खुद ही अपना डॉक्टर बन जाता है | सब काम करते हुए भी वह आत्मा का ही खयाल रखता है | वह मूर्च्छा में से जगे हुए मनुष्य की तरह बर्ताव करता है |

ऐसा मनुष्य हर साँस के साथ रामनाम जपता रहता है | वह सोता तो भी उसका राम जगता है | खाते-पीते, उठते-बैठते, कुछ भी काम करते हुए राम तो उसके साथ ही रहेगा | इस साथी का खो जाना ही मनुष्य की सच्ची मृत्यु है |

इस राम को अपने पास रखने के लिए या अपने-आपको राम के पास रखने के लिए वह पंच महाभूतों की मदद लेकर संतोष मानेगा | यानी वह मिट्टी, हवा, पानी, सूरज की रोशनी और आकाश का सहज, स्वच्छ और व्यवस्थित तरीके से उपयोग करके जो पा सकेगा उसमें संतोष मानेगा | यह उपयोग रामनाम का पूरक नहीं है, पर रामनाम की साधना की निशानी है | रामनाम को इनकी मदद की जरूरत नहीं है | लेकिन इसके बदले जो एक के बाद दूसरे वैद्य-हकीमों के पीछे दौड़े और रामनाम का दावा करे, उसकी बात कुछ जंचती नहीं |

एक ज्ञानी ने तो मेरी बात पढकर यह लिखा है कि रामनाम ऐसा कीमिया है, जो शरीर को बदल डालता है | वीर्य को एकत्र करना संग्रह करके रखे हुए धन के समान है | उसमें से अमोध शक्ति पैदा करने वाला तो रामनाम ही है | खाली संग्रह करने से तो धबराहट होती है | किसी समय उसका पतन हो सकता है | लेकिन जब रामनाम के स्पर्श से वह वीर्य गतिमान होता है, उर्ध्वगामी बनता है, तब उसका पतन असंभव हो जाता है |

शरीर के पोषण के लिए शुद्ध रक्त जरूरी है | आत्मा के पोषण के लिए शुद्ध वीर्यशक्ति की जरूरत है | इसे दिव्य शक्ति कह सकते हैं | यह शक्ति सारी इन्द्रियों की शिथिलता को मिटा सकती है | इसीलिए कहा गया है की रामनाम हृदय में बैठ जाए तो नया जीवन शुरू होता है | यह कानून जवान-बूढ़े, पुरुष-स्त्री सबको लागू होता है |

पश्चिम में भी यह नियम पाया जाता है | किश्चियन-सायंस नाम का संप्रदाय बिलकुल यही नहीं, तो करीब-करीब इसी तरह की बात कहता है | लेकिन मैं मानता हूँ की हिंदुस्तान को ऐसे शेयर की जरूरत नहीं है, क्योंकि हिंदुस्तान में तो यह दिव्य विद्या पुराने जमाने से चली आ रही है |

हरिजनसेवक, २९-६-४७

प्रश्न-आप के सुझाव के अनुसार रामनाम का-सच्चिदानंद के नाम का-मेरा जप चालू है और उससे मेरी क्षय की बीमारी में सुधार भी होने लगा है | यह सही है कि साथ में डॉक्टरी इलाज भी चल रहा है | लेकिन आप कहते हैं कि युक्ताहार और मिताहार से मनुष्य बीमारियों से दूर रहकर अपनी उमर बढ़ा सकता है | मैं तो पिछले २५ वरस से मिताहारी रहता आया हूँ, फिर भी आज ऐसी बीमारी का भोग बना हुआ हूँ | इसे पूर्वजन्म का इस जन्म का दुर्भाग्य कहा जाएँ?

आप यह भी कहते हैं कि मनुष्य १२५ बरस तक जी सकता है | स्वर्गीय महादेवभाई की आपको बड़ी जरूरत थी, यह जानते हुए भी भगवानने उन्हें उठा लिया | युक्ताहारी और मिताहारी महादेवभाई आपको ईश्वर-स्वरूप मानकर जीते थे, फिर भी वे खून के दबाव की बीमारी (ब्लड-प्रेशर) के शिकार बनकर सदा के लिए चल बसे | भगवान का अवतार माने जाने वाले रामकृष्ण परमहंश क्षय के जैसी कैन्सर की खतरनाक बीमारी के शिकार होकर किअसे मर गये? वे कैन्सर का सामना क्यों न कर सके?

उत्तर-मैं तो स्वास्थ्य की रक्षा के जो नियम खुद जनता हूँ वही बताता हूँ | लेकिन मिताहार या युक्ताहार किसे माना जाए, यह हर आदमी को जानना चाहिए | इस बारे में जिसने बहुत सा साहित्य पढ़ा हो और बहुत विचार किया हो, वह खुद भी इसे जान सकता है | लेकिन इसके यह मानी नहीं कि ऐसा ज्ञान या जानकारी शुद्ध और पूर्ण है | इसलिए कुछ लोग जीवन को प्रयोगशाला कहते हैं | कई लोगों के प्रयोगों को इकट्ठा करना चाहिए और उनमें से जानने लायक बात को लेकर आगे बढना

चाहिए | लेकिन ऐसा करते हुए अगर सफलता न मिले, तो भी किसी को दोष नहीं दिया जा सकता | खुद को भी दोषी नहीं कहा जा सकता | नियम गलत है, यह कहने की भी एकदम हिंमत नहीं करनी चाहिए | लेकिन अगर हमारी बुद्धि को कोई नियम गलत मालूम हो, तो सही नियम कौन सा है | यह बताने की शक्ति अपने में पैदा करके उसका प्रचार करना चाहिए |

आपकी क्षय की बीमारी के कई कारण हो सकते हैं | यह भी कौन कह सकता है कि पंच महाभूतों का आपने सही-सही उपयोग किया है या नहीं? इसलिए जहाँ तक मैं कुदरत के नियमों को जनता हूँ और उन्हें सही मानता हूँ, वहाँ तक मैं तो आपसे यही कहूँगा कि अपने कहीं न कहीं पंच महाभूतों का उपयोग करने में भूल की है | महादेव और रामकृष्ण परमहंस के बारे में आपने जो शंका उठाई, उसका जवाब भी मेरी ऊपर की बात में आ जाता है | कुदरत के नियम को गलत कहने के बजाय यह कहना ज्यादा युक्तिसंगत मालूम होता है कि उन्होंने भी कहीं न कहीं भूल की होगी | नियम कोई मेरा बनाया हुआ नहीं है, वह तो कुदरत का नियम है; कई अनुभवी लोगों ने यह कहा है | और इसी बात को मानकर मैं चलने की कोशिश करता हूँ | मनुष्य आखिर अपूर्ण प्राणी है | और कोई अपूर्ण मनुष्य इसे कैसे जान सकता है? डॉक्टर इसे नहीं मानते | मानते भी हैं तो इसका दूसरा अर्थ करते हैं | इसका मुझ पर कोई असर नहीं होता | नियम का ऐसा समर्थन करने पर भी मेरे कहने का यह मतलब नहीं होता और न निकाला जाना चाहिए कि इससे ऊपर बताये किसी व्यक्ति का महत्त्व कम होता है |

हरिजनसेवक, ४-८-४६

सेवाग्राम आश्रम के एक कार्यकर्त्ता का उल्लेख करके, जिनका दिमाग खराब हो गया था, जो हिंसक व्यवहार करने लगे थे और इसलिए जिन्हें जेल में रखना पड़ा था, गांधीजीने कहा: ‘‘ये भाई एक अच्छे सेवक हैं | पिछले साल तंदुरुस्त होने के बाद वे आश्रम के बगीचे का काम देखते थे और दवाखाने का हिसाब रखते थे | वे लगन के साथ अपना काम करते थे और उसी में मगन रहते थे | फिर उन्हें मलेरिया हो गया और उसके के लिए उनको कुनैन का इंजेक्शन दिया गया; क्योंकि खाने या पीने के बजाय सुई के जरिये कुनैन लेने से वह सीधी खून में मिल जाती है और जल्दी असर करती है | इन भाई का यह खयाल हो गया है कि इंजेक्शन उन के दिमाग में चढ़ गया है और उसी का दिमाग पर इतना बुरा असर हुआ है | आज सुबह जब मैं कमरे में बैठा काम कर रहा था, तो मैंने देखा कि वे बाहर खड़े चिल्ला रहे हैं और हवा में इधर-उधर हाथ उछालते हुए घूम रहे हैं | मैं बहर निकलकर उन के साथ घूम ने लगा | इससे वे शांत हुए | लेकिन जैसे ही मैं उन से अलग होकर अपनी जगह पर लौटा, वे

फिर अपने दिमाग का संतुलन खो बैठे और किसी के बस के न रहे | जब वे बिफरते हैं तो किसी की बात नहीं सुनते | इसीलिए उनको जेल भेज देना पड़ा |''

''स्वभावत: मुझे इस विचार से तकलीफ होती है कि हमें अपने ही एक सेवक को जेल में भेजना पड़ा है | इस पर कोई मुझ से यह पूछ सकता है-'आप दावा करते हैं कि रामनाम सब रोगों का रामबाण इलाज है, तो फिर आप का वह रामनाम कहाँ गया?' यह सच है कि इस मामले में मैं असफल रहा हूँ फिर भी मैं कहता हूँ कि रामनाम में मेरी श्रद्धा ज्यों की त्यों बनी हुई है | रामनाम कभी निष्फल नहीं हो सकता | निष्फलता का मतलब तो यही है की हम में कही कोई दोष है | इस निष्फलता का कारण हमें अपने अंदर ही ढूँढना चाहिए |''

हरिजनसेवक, १-९-४६

प्रार्थना-प्रवचनों से

आज के अपने भाषण में गांधीजी ने बताया कि किस तरह मनुष्य को सताने वाली तीनों तरह की बीमारियों के लिए अकेले रामनाम को ही रामबाण इलाज बनाया जा सकता है | उन्होंने कहा: ''इसकी पहली शर्त तो यह है कि रामनाम हृदय के भीतर से निकलना चाहिए | जब तक आदमी अपने अंदर और बाहर सच्चाई, ईमानदारी और पवित्रता के गुणों को नहीं बढ़ाता, तब तक रामनाम उसके हृदय से नहीं निकल सकता | हम लोग रोज शाम की प्रार्थना में स्थितप्रज्ञ का वर्णन करनेवाले श्लोक पढ़ते हैं | हम में से हर एक आदमी स्थितप्रज्ञ बन सकता है, बशर्ते वह अपनी इन्द्रियों को अपने वश में रखे और जीवन को सेवामय बनाने के लिए अगर अपने विचारों पर आपका कोई नियंत्रण नहीं है और अगर आप एक तंग अंधेरी कोठरी में उसकी तमाम खिड़कियाँ और दरवाजे बंद करके सोने में कोई हर्ज नहीं समझते और गंदी हवा लेते हैं या गंदा पानी पीते हैं, तो मैं कहूँगा कि आप का रामनाम लेना बेकार है |''

''लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि चूँकि आप जितने चाहिए उतने पवित्र नहीं हैं, इसलिए आप को रामनाम लेना छोड़ देना चाहिए; क्योंकि पवित्र बनने के लिए भी रामनाम लेना लाभकारी है | जो आदमी हृदय से रामनाम लेता है, वह आसानी से अपने-आप पर नियंत्रण रख सकता है और अनुशासन में रह सकता है | उसके लिए तंदुरुस्ती और सफाई के नियमों का पालन करना सरल हो जाएँगा | उसका जीवन सहज भाव से बीत सकेगा-उसमें कोई विषमता न होगी | वह किसी को सताना या दु:ख पहुँचाना पसंद नहीं करता | दूसरों के दु:खों को मिटाने के लिए, उन्हें राहत पहुँचने के लिए खुद तकलीफ उठा लेना उसकी आदत में आ जाएँगा और उसको सदा अमिट सुख का लाभ मिलेगा-उसका मन शाश्वत और अमर सुख से भर जाएँगा | इसलिए मैं कहता हूँ कि आप इस कोशिश में लगे

रहिये और जब तक काम करते हैं तब तक सारा समय मन ही मन रामनाम लेते रहिये | इस तरह करने से एक दिन ऐसा भी आयेगा, जब रामनाम आपका सोते-जागते का साथी बन जाएगा और उस हालत में आप ईश्वर की कृपा से तन, मन और आत्मा से पूरे-पूरे स्वस्थ और तंदुरुस्त बन जाएँगे |''

नई दिल्ली, २-५-५-४६

मुझे अपने मित्रों की तरफ से कई पत्र और सन्देश मिले हैं, जिन में मेरी हमेशा बनी रहने वाली खाँसी के बारे में चिंता प्रगट की गई है | जैसे मेरे भाषण की बातें फ़ैल गई, उसी तरह मेरी खाँसी की बात भी फ़ैल गई, जो शाम की खुले में अकसर मुझे तकलीफ देती है | फिर भी, पिछले चार दिनों से खाँसी मुझे कम तकलीफ दे रही है और आशा है कि वह जल्दी ही पूरी तरह मिट जाएगी | मेरी खाँसी के लगातार बने रहने का कारण यह है कि मैंने कोई भी डॉक्टरी इलाज कराने से इनकार कर दिया है | डॉ. सुशीला नय्यर ने मुझ से कहा कि अगर आप शुरू में ही पेनिसिलिन ले लेंगे तो आप तीन ही दिनों में अच्छे हो जाएँगे, वर्ना खाँसी के मिटने में तीन हफ्ते लग जाएँगे | मुझे पेनिसिलिन के असरकारी होने में कोई शक नहीं है | लेकिन मेरा यह विश्वास है कि रामनाम ही सारी बीमारियों का सब से बड़ा इलाज है | इसलिए वह सरे इलाजों से ऊपर है | आज चरों तरफ से मुझे घेरनेवाली (कौमी) आग की लपटों के बीच तो भगवान में जीती-जागती श्रद्धा की मुझे सबसे बड़ी जरूरत है | वही लोगों को इस आग को बुझाने की शक्ति दे सकता है | अगर भगवान को मुझ से काम लेना होगा तो वह मुझे जिंदा रखेगा, वर्ना मुझे अपने पास बुला लेगा |

आपने अभी जो भजन सूना है, उसमें कवि ने मनुष्य को कभी रामनाम न भूलने का उपदेश दिया है | भगवान ही मनुष्य का एकमात्र आसरा है | इसलिए आज के संकट में मैं अपने-आपको पूरी तरह भगवान के भरोसे छोड़ देना चाहता हूँ और शरीर की बीमारी के लिए किसी तरह की डॉक्टरी मदद नहीं लेना चाहता |

नई दिल्ली, १८-१०-४७

रोज के विचार

बीमारी-मात्र मनुष्य के लिए शरम की बात होनी चाहिए | बीमारी किसी न किसी दोष की सूचक है | जिस का तन और मन सर्वथा स्वस्थ है, उसे बीमारी होनी ही नहीं चाहिए |

सेवाग्राम, २६-१२-४४

विकारी विचार भी बीमारी की निशानी है | इसलिए हम सब विकारी विचार से बचते रहें |

सेवाग्राम,२७-१२-४४

विकारी विचारों से बचने का एकमात्र अमोघ उपाय रामनाम हैं | रामनाम कंठ से ही नहीं, किंतु हृदय से निकलना चाहिए |

सेवाग्राम, २८-१२-४४

व्याधि अनेक हैं, वैद्य अनेक हैं, उपचार भी अनेक हैं | अगर हम सारी व्याधि को एक ही मानें और उसका मिटाने वाला वैद्य एक राम ही है ऐसा समझें, तो हम बहुत सी झंझटों से बच जाएँ |

सेवाग्राम, २९-१२-४४

आश्चर्य है कि वैद्य भी मरते हैं, डॉक्टर भी मरते हैं, फिर भी उनके पीछे हम भटकते हैं | लेकिन जो राम मरता नहीं है, हमेशा जिंदा रहता है और अचूक वैद्य है, उसे हम भूल जाते हैं |

सेवाग्राम, ३०-१२-४४

इससे भी ज्यादा आश्चर्य यह है कि हम जानते हैं कि हम भी मरने वाले हैं ही, बहुत करें तो वैद्य आदि की दवा से शायद हम थोड़े दिन और काट सकते हैं, फिर भी ख्वार होते (अपार कष्ट भोगते) हैं |

सेवाग्राम, ३१-१२-४४

इसी तरह बूढ़े, जवान, बच्चे, धनिक, गरीब सब को मरते हुए देखते हैं, तो भी हम संतोष से बैठना नहीं चाहते और थोड़े दिन ज्यादा जीने के लिए राम को छोड़ दूसरे सब प्रयत्न करते हैं |

सेवाग्राम, १-१-४५

कैसा अच्छा हो कि इतना समझ कर हम राम के भरोसे रहकर जो भी व्याधि आवे उसे बरदाश्त करें और अपना जीवन आनंदमय बनाकर व्यतीत करें |

सेवाग्राम, २-१-४५

अगर धार्मिक माना जाने वाला मनुष्य रोग से दु:खी हो, तो समझना चाहिए कि उसमें किसी न किसी चीज़ की कमी है |

सेवाग्राम, २२-४-४५

मैं जितना ज्यादा विचार करता हूँ, उतना ही ज्यादा यह महसूस करता हूँ कि ज्ञान के साथ हृदय से लिया हुआ रामनाम सारी बीमारियों की रामबाण दवा हैं |

उरुली, २२-३-४५

बीमारी से जितनी मौतें नहीं होतीं, उससे ज्यादा बीमारी के डर से हो जाती हैं |

शिमला, ७-५-४६

कुदरती इलाज हमें ईश्वर के ज्यादा नजदीक ले जाता है | अगर हम उसके बिना भी काम चला सकें, तो मैं उस का कोई विरोध नहीं करूँगा | लेकिन उपवास से हम क्यों डरें या शुद्ध हवा से क्यों बचें? कुदरती इलाज का मतलब है कुदरत-ईश्वर-के ज्यादा नज़दीक जाना |

गांधीजी के एक पत्र से, सेवाग्राम, ९-१-४५

परिशिष्ट-क

कुछ पत्रों के महत्त्वपूर्ण उद्धरण

[उरुलीकंचन उपचार-केन्द्र के व्यवस्थापकों को सन १९४६ और १९४७ में गांधीजी द्वारा लिखे गये पत्रों से लिये हुए भाग नीचे दिये गये हैं |]

१

आप जितने रोगियों की सुचारू रूप से सर-संभाल कर सकें, उतने ही रोगियों को रखें | हमारा मुख्य ध्येय तो बीमारी की रोकथाम की रोकथाम करना है | यदि हम लोगों को बीमारी से मुक्त रहने का शिक्षण वहाँ दे सकें, तो मैं हमारे कुदरती उपचार को पूर्ण ही मानूँगा | इसलिए आप वहाँ सभी को-बालकों, बालिकाओं और बड़ों को-हमारा दृष्टिकोण समझाइये |

यदि एक भी रोगी केन्द्र में न आये, तो आप चिंता न कीजिए | हमें लोगों के घरों में जाना चाहिए और उन्हें स्वच्छता के पथ सिखा ने चाहिए | स्वच्छता सिखाने के लिए हम पाठशालाओं में भी जा सकते हैं | आप अपना प्रत्येक क्षण इस काम में लगाइये | स्वच्छता मुख्य चीज है, जिसे हमें लोगों को सिखाना है; क्योंकि इसमें अन्य अधिकांश बातें आ जाती हैं |

यह खुशी की बात है कि आपका कार्य सुचारू रूप से आगे बढ़ रहा है | अपने कार्य को सतत आगे बढ़ाने के लिए हमें क्षेत्र-संन्यास लेने की आवश्यकता भी रहती हैं |

कोई भी अच्छा काम एक दिन में तो नहीं किया जा सकता | यदि वह एक दिन में हो जाता है, तो उसकी कोई कीमत हीं रह जाती | हमें धीरज का अभ्यास करना चाहिए और धीरज के अभ्यास के लिए हमें अनासक्ति का विकास करना चाहिए | जहाँ अनासक्ति होती है वहाँ अच्छे काम का अच्छा ही परिणाम होता है ऐसी मेरी अटल श्रद्धा है | इसलिए आपसे मेरी प्रार्थना है कि आप परिणामों के बारे में चिंता न कीजिए | जैसे हम यह भलीभाँति जानते हुए चिंतासे मुक्त रहते हैं कि कल सूरज उगेगा ही, उसी प्रकार हमें प्रत्येक अच्छे कार्य के बारे में निश्चिंत रहना चाहिए | कोई एक दिन ऐसा तो हो सकता है जब सूरज न उगे, लेकिन कोई ऐसा दिन कभी नहीं आयेगा जब अच्छे काम का नतीजा अच्छा न निकले | इसलिए हमें इस श्रद्धासे अपने काम में लगे रहना चाहिए कि किसी न किसी दिन लोग उसे जरुर समझने लगेंगे |

उरुली में होने वाला काम यदि लगातार और ठोस रूप में होगा, तो उससे मुझे संतोष होगा | यदि काम की प्रगति धीमी रहे, तो भी आप चिंता न कीजिए |

बच्चे दूध के बिना नहीं रहने चाहिए | यह निश्चित रूप से वांछनीय है कि वहाँ कुछ गायें रखी जायें |

मुझे इस में संदेह है कि हम दूध के बिना अपना काम चला सकते हैं | खुद अपने पर ही इस का प्रयोग किये बिना इस विषय में किसी नतीजे पर पहुँचना कठिन है | जो दूध के बिना अच्छी तरह रह सके, उस पर आप अपना प्रयोग जरुर कर सकते हैं |

यदि कोई पूर्णान्न के साथ घी और दूध लेता है, तो इस में कोई नुकसान नहीं है | यदि कोई दूध के बिना ही काम चला ले, तो यह अलग बात है और यह बड़ी सफलता भी है | लेकिन मुझे डर है कि यह संभव नहीं है |

सुबह कांजी लेने के बजाय घर पर तैयार किये हुए बिस्कुट, जिन्हें चबाने की जरूरत रहती है, और फल लेना शायद ज्यादा अच्छा होगा | आप इस के तुरंत बाद या दोपहर में दूध ले सकते है | लेकिन यह तो मेरा सुझाव-मात्र है |

आप आम की गुठलियों का संग्रह करते हैं और उन को काम में लाते हैं, या आप उन्हें फेंक देते हैं?

क्या डॉ. भागवान भोजन-संबंधी प्रयोग कर रहे हैं? यहाँ तो पानी शुद्ध होता ही नहीं | क्या वे उसे शुद्ध करने के लिए कोई आसान साधन सुझा सकते हैं?

पखानों के साथ अच्छे सैप्टिक टैंक रखने में कोई हानि नहीं देखता हूँ | आप को सिर्फ इतना समझ लेना चाहिए कि यदि वे अच्छी तरह से तैयार नहीं किये गये या उनकी संतोषप्रद देखभाल नहीं की गई, तो वे खतरनाक साबित होंगे |

जिस टब में रोगी ने स्नान किया हो उसे अंगारों जितनी गरम राख से शुद्ध कर लिया गया हो, तो वह टब दूसरों के उपयोग के लायक हो जाता है; फिर चाहे रोगी को कैसा भी छूतवाला रोग क्यों न हो | मैं खुद ही ऐसे टब में स्नान करने में नहीं हिचकूँगा |

तख्तों के अभाव में आप मोटे बांसों को जोड़ सकते हैं, वे तख्तों की तरह चलने में काम देंगे | यह बहुत सस्ता भी रहेगा और पुल का काम भी देगा | ऐसे तख्तों या बांसों के बिना खड्डे बेकार हैं | हम लोहे की पुरानी पटरियाँ भी तख्तों के स्थान पर काम में ले सकते हैं |

यदि सारी जमीन की रजिस्ट्री मेरे नाम करवाई गई हो, तो यह उचित बात नहीं है | यदि मुझे जमीन के ट्रस्टियों में से एक घोषणा किया गया हो, तो मुझे इस पर कोई आपत्ति नहीं है | यदि जमीन की रजिस्ट्री मेरे नाम पर की गई है और मैं मर जाऊं, तो इससे बाद में उलझनें पैदा होंगी | वैसी

परिस्थिति में आप मेरे इस पत्र को काम में ले सकते हैं और इस में पैदा होनेवाले सरे झगड़ों को निबटा सकते हैं | तब आप यह कह सकते हैं कि जमीन मेरी निज की नहीं है. यह तो उरुलीकांचन के गरीब निवासियों के स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उपयोग में लाने और इससे संबंधित अन्य सभी कामों के लिए है |

यदि (उरुलीकांचन के) ट्रस्ट को पूना ट्रस्ट का एक भाग मन गया हो, तो कोई हर्ज नहीं है; और यदि वह एक स्वतंत्र ट्रस्ट रहे, तो भी कोई बात नहीं है | यदि उसे एक उप-ट्रस्ट माना गया हो, तो भी उसमें गाँव के लोगों का स्थान होना चाहिए | और वे क्या चाहते हैं यह भी हमें पहले से जान लेना चाहिए |

गोसेवा का काम इस ट्रस्ट में शामिल नहीं किया जा सकता | आप गोसेवा का काम गोसेवा-संघ के जरिये कर सकते हैं, नहीं तो जिस काम में आप लगे हुए हैं, वह यों ही घरा रह जाएगा | शक्ति से बाहर काम करने की कोशिश करने से दोनों ही कामों को नुकसान पहुँचने का अंदेशा है | अथवा यदि वहाँ कोई गायों के विषय में जानता हो, तो उसकी सलाह से आप यह काम कर सकते हैं | आप को तो प्रयत्न करके आरोग्य-भवन को स्वावलंबी बनाना चाहिए | पैसे की कमी पूरी कर दी जाएगी | पैसा इकट्ठा करने के काम में और अधिक लोगों को लगाने की जरूरत नहीं है | एक बार आप के निर्णय ज्ञात हो जाने के बाद पैसा प्राप्त किया जा सकेगा | कुएँ की आवश्यकता तो है ही | कुआँ खुदवा लिया जाय | आप का कहना है कि पाताल कुआँ रु.४००० में तैयार हो सकेगा | मेरा अपना झुकाव पाताल कुएँ की और है; या हम इसके लिए सेना द्वारा अपनाये गये तरीकों का अनुकरण कर के वाटर-वर्क्स बनवा सकते हैं | और जिस तरह वे उन्हें काम में लाते हैं, वैसे ही हम भी ला सकते हैं | मुझे विश्वास है कि हम उनके वाटर-वर्क्स से भी काफी पानी प्राप्त कर सकते हैं | अपनी गायों की योजना में हम भैसों को कोई स्थान नहीं दे सकते | यदि हम गायों का आग्रह नहीं रखेंगे, तो वे जरुर मर जाएँगी और बाद में भैंसें भी मर जाएँगी | पशु-पालन के विशारद अन्त में इसी निर्णय पर पहुँच हैं |

यदि आप संस्था की ओर से मजदूरों को मजदूरी पर लगाकर खेती करेंगे, तो मुझे विश्वास है कि आप संकट में आ पड़ेंगे | यह मेरी राय है | लेकिन आपसी विचार-विमर्श के बाद आपका जो अंतिम निश्चय होगा, वह मुझे स्वीकार होगा और उस पर मैं अपनी स्वीकृति दे दूँगा |

आप दूसरों के साथ भागीदारी रखकर खेती का काम करें तो मुझे कोई आपत्ति नहीं है, लेकिन हम बैलों और ऐसे ही दूसरे साधनों के लिए उन्हें पैसे उधार नहीं दे सकते | हम पूंजीपति नहीं हैं, लेकिन ट्रस्टी हैं | और ट्रस्टी भी एक विशेष कार्य के लिए ही हैं | हमारा ध्येय तो कुदरती उपचार को प्रोत्साहन देना है | इसलिए हम ऐसा खर्च नहीं कर सकते | खेती में हम केवल व्यक्तिगत श्रम के आधार पर जो कुछ संभव हो वह कर सकते हैं | पानी हर प्रकार से अनिवार्य है | इस पर होने वाला

खर्च उचित कहा जा सकता है | बेशक, हमें यह विश्वास होना चाहिए कि यदि ट्यूब-वेल हो जाएगा, तो पानी सुलभ हो सकेगा | हम अपने हाथों से हो सकने लायक बुवाई कर सकते हैं | हम अपनी आवश्यकता की साग-सब्जी या फल तो पैदा कर सकते हैं, लेकिन अनाज पैदा नहीं कर सकते | दूध तो अनिवार्य है, इसलिए यह आवश्यक है कि हम कुछ गाये रखें | ऐसे खर्चों को हम टाल नहीं सकते |

मुझे लगता है कि (उरुलीका) काम स्वतंत्र रूप से चलता रहे यह ज्यादा अच्छा है | (पूना ट्रस्ट का चाहे जो हो, परंतु यह वांछनीय है कि उरुलीका का काम चलता रहे |) इसके अलावा, उरुली के काम की सारी जिम्मेदारी मणिभाई के कन्धों पर है | इस कारण से भी यह ट्रस्ट एक स्वतंत्र ट्रस्ट होना चाहिये |

पुरंदर का काम भी स्वतंत्र रूप से चले, तो इसे मैं गलत नहीं मानता | विश्वविद्यालय की बात ठीक है | लेकिन उसके लिए कार्यकर्ता कहाँ हैं? अभी न तो कुदरती उपचार के विश्वविद्यालय की आशा कैसे रख सकते हैं? यदि आप पुरंदर के काम में भी पूरी तरह लीन हो जाएँ, तो मुझे नहीं लगता कि इस कारण ट्रस्ट को कोई हानि पहुँचेगी | यदि आप कहीं भी कुदरती उपचार के काम में पूरी तरह जुट जाएँ और सफलतापूर्वक इस कार्य को करते रहें, तो मैं मानूँगा कि जो भी काम आप कर रहे हैं वह ट्रस्ट का ही काम है | आप चाहे जिस प्रकार से कुदरती उपचार में सफल हों, ट्रस्ट को तो उससे लाभ ही होगा |

आप उरुली के लिए एक स्थानीय ट्रस्ट, जो मुख्य (पूना) ट्रस्ट से स्वतंत्र हो, रख सकते हैं | यदि उरुली का वक स्वतंत्र ट्रस्ट हो, तो ही आप ट्रस्ट के नियमों के अंतर्गत ग्राम-सुधार की प्रवृत्तियों को चलाने में स्वतंत्र रहेंगे | इन प्रवृत्तियों में कृषि, गोपालन, बुनाई, तेलधानी वगैरा शामिल की जा सकती हैं | कुदरती उपचार को इन प्रवृत्तियों का एक भाग होना चाहिए | मैं स्थानीय कार्यकर्ताओं पर यह निर्णय करने का काम छोड़ता हूँ कि इसे स्वतंत्र ट्रस्ट रखा जाए या मुख्य (पूना) ट्रस्ट के एक भाग के रूप में रखा जाए | यदि आपकी इच्छा इसे स्वतंत्र ट्रस्ट के रूप में रखने की है, तो आपको आत्म-निर्भर होने के लिए तथा सभी कार्यों को जिम्मेदारी की पूरी भावना से करने के लिए तैयार रहना चाहिए | यदि यह ट्रस्ट मुख्य (पूना) ट्रस्ट का भाग हो रहे तो आप केवल मुख्य ट्रस्ट के नियमानुसार ही काम कर सकते हैं | उस हालत में आप ग्राम-सुधार की प्रवृत्तियों को हाथ में नहीं ले सकते |

कृषि, गो-पालन, तेलधारी वगैरा को यदि ट्रस्ट के नियमों के अंतर्गत चलाने की आपकी इच्छा हो, तो उन्हें स्वावलंबी बनाना चाहिए | आपको ये सारे काम चलाने के लिए पूरी तरह तैयार होना चाहिए | मुझे खुशी होगी यदि आप बैल के बिना अपनी सारी प्रवृत्तियाँ चला सकें | स्थानीय लोगों को गोसेवा करने के लिए तैयार करना चाहिए | निश्चित रूप से हमारे ये कार्य पूँजीवादी पद्धति के आधार पर नहीं होने चाहिए | कृषि, गोसेवा, तेलधानी वगैरा कामों के लिए आप ऐसे स्थानीय लोगों

को लगा सकते हैं, जो सेवाभाव से प्रेरित हों | आपको उन लोगों के परिवारों के अन्य सदस्यों को भी काम पर लगाना चाहिए | आइल एंजिल का उपयोग बेशक त्याज्य होगा |

यदि गाँव के रोगी अस्पतालों से लाभ न उठायें, तो गाँव से बाहर के रोगियों को उनमें दाखिल किया जा सकता है | लेकिन गाँव के रोगियों को पहला स्थान मिलना चाहिए और उनके उपचार का खर्च संस्था को उठाना चाहिए | बाहर के रोगियों को उपचार का खर्च खुद देना चाहिए |

उपचार सबके लिए आसान होना चाहिए | यह बात ट्रस्ट के दस्तावेज (डीड) में लिखी जानी चाहिए | बाहर से आने वाले पुरुष या स्त्री कार्यकर्त्ता यदि काम करने की इच्छा रखते हों, तो वे सेवा के भावना से ऐसा कर सकते हैं | उन्हें किसी प्रकार का वेतन नहीं दिया जा सकता | नौकरी तो गाँव से ही प्राप्त किए जाने चाहिए और उन्हें तनख्वाह दी जाती चाहिए | दस से बारह वर्ष के बालकों को तनख्वाह देकर काम पर लगाया जा सकता है | उन्हें वर्धा-पद्धति से शिक्षा देनी चाहिए | कुछ सेवाभावी कार्यकर्त्ता और बच्चों को तालीम देने के प्रयत्न किए जाने चाहिए | कार्यकर्ताओं को आश्रम के नियमों का पालन करना ही होगा | नौकारों के लिए आसान नियम बनाये जा सकते हैं | अस्पताल के साधन बहुत ही सादे होने चाहिए | वे गाँव में ही तैयार कर लिये जाए तो बहुत अच्छा | भट्टी में पकी मिट्टी से बने हुए कूंडे टब का काम दे सकते हैं | टब तो टीन के भी तैयार किए जा सकते हैं | पलंग के स्थान पर लकड़ी के तख्ते, जिन्हें ईंटों का सहारा दिया गया हो, काम में लाये जा सकते हैं | लेकिन ये तो मेरे सुझावमात्र हैं |

मेरा विश्वास है कि किसी भी उपचार में मांस का उपयोग नहीं हो सकता | यह मैं धार्मिक दृष्टि से नहीं कह रहा हूँ | काढ़ा चाय का काम दे सकता है | साधारण काफी की जगह गेहूं के आटे से तैयार की हुई काफी काम में लानी चाहिए | रोगियों को बीडी कभी नहीं देनी चाहिए | यदि इस कारण से रोगी न आयें, तो चिंता न की जाएँ | हमें लोगों को इस बारे में समझाना चाहिए | जो रोगी क्षय जैसी भयंकर बीमारी से पीड़ित हैं, उन्हें तभी दाखिल किया जाए जब उनके लिए अलग से प्रबंध किया जा सके | शहद मधुमक्खी को मारे बिना (मधुमक्खी-पालन की पद्धति से) गाँव में ही तैयार करना चाहिए | आप मधुमक्खी-पालन का काम संस्था में चला सकते हैं | गाँव में गाय का दूध और गाय का घी मिलने की व्यवस्था भी की जानी चाहिए | जब गाय का दूध सुलभ न हो तो रोगियों को भैंस का या बकरी का दूध दिया जा सकता है |

आवश्यकता होने पर स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अतिरिक्त खर्च भी उठाया जा सकता है | प्रत्येक आश्रमवासी को कम से कम सात घंटे काम करना चाहिए | आश्रमवासी अपने लिए अलग-अलग भोजन बनायें, यह मुझे नापसंद है |

धीरे-धीरे उरुली से ही कार्यकर्ता प्राप्त करने योग्य हो जाएँगे | यदि आप हमेशा ही बाहर के कार्यकर्ताओं पर निर्भर रहें, तो इसे मैं आपके काम में दोष मानूँगा- कुदरती उपचार के काम में एक खामी समझूँगा |

यदि आप उतने ही रोगियों को लें जितनों का उपचार आप कर सकें, तो फिर आप पर काम का भार नहीं रहेगा | यदि छोटी उमर के नौजवान स्वयंसेवक की तरह आगे आयें, तो आप उन्हें इस काम की तालीम दे सकते हैं | आपको एक स्त्री कार्यकर्ता की बाहर से आवश्यकता पड़ेगी | लेकिन आप वहाँ केवल अपने प्रयत्न से किसी को बाहर से नहीं खींच सकेंगे | देखें भविष्य क्या करता है?

मैं प्राथमिक शिक्षकों के लिए कुदरती उपचार-संबंधी शिविर के आपके विचार को पसंद करता हूँ | आपकी यह शर्त बिलकुल ठीक है कि इसमें पैसे का नुकसान नहीं होना चाहिए |

यदि प्रेमाबहन कस्तूरबा निधि* की ओर से वहाँ कुछ काम कर सके तो वह उत्तम होगा | लेकिन इस संबंध में हम कोई आर्थिक जिम्मेदारी नहीं उठा सकते | इसलिए उसे वही कार्य करना चाहिए, जो कस्तूरबा निधि की मर्यादा में आ सकता हो |

अन्त में गाँव को ही कुदरती उपचार का सारा खर्च उठा लेना चाहिए | यदि वह ऐसा नहीं कर सके तो हमारे सामने यह सवाल रहेगा कि हम यहां स्थायी रूप से बीएस सकेंगे या नहीं | हम गाँवों में बाहरी कोष की सहायता पर कुदरती उपचार को प्रोत्साहन नहीं दे सकते |

थैली की इस भेंट को मैं कम ही महत्त्व देता हूँ | मैं तो इस बड़े कार्य में आपका पूरा-पूरा सहयोग चाहता हूँ, जिसे यहां सिद्ध करने का हमारा इरादा है-और वह कार्य है उरुली का भौतिक, मानसिक और आध्यत्मिक विकास | इसके लिए सबकी-सभी सम्प्रदायों के नौजवानों और बूढों की, पुरुषों, स्त्रियों और बच्चों की – मदद की जरूरत है | हम अपने त्रितापों (भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक) को दूर कर सकते हैं, यदि हम अपने जातियों और पंथों से संबंधित भेदभावों को छोड़ दें | यदि उरुलीकांचन में इस ध्येय को हम सिद्ध कर सके, तो हमें भारत के सात लाख गांवों के उद्धार की आशा हो सकती है |

*** महात्मा गांधी की धर्पत्नी कस्तूरबा की स्मृति में यह कोष एकत्र किया गया था | इसका उपयोग खास तौर पर गांवों की स्त्रियों और बालकों के कल्याण से संबंधित योजनायें चलाने में होता हैं |**

२

कुदरती उपचार में सिर्फ शरीर का ही नहीं, लेकिन मन का भी समावेश होता है | केवल रामनाम ही मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने में सहायक होता है | जो मनुष्य यह उपचार कराना चाहता है, उसे स्वयं विशुद्ध होना चाहिये, श्रद्धावान होना चाहिए और भक्त होना चाहिए | जिसमें इसका अभाव हो उस कुदरती उपचार का मेरे लिए कोई मूल्य नहीं है |

ब्रह्मचर्य का मार्ग जितना भव्य है उतना ही कठिन भी है | मनुष्य जितना गहरा इसमें उतरता है, उतना ही अधिक यह उसकी भव्यता, पवित्रता और स्वच्छता का अनुभव करता है | मैं मानता हूँ कि प्रत्येक मनुष्य के लिए यह जानना बड़ा महत्त्वपूर्ण है कि इस मार्ग पर कैसे बढा जाए | इस विषय में अधिक में सोचने पर मुझे यह विश्वास हो गया है कि रामनाम (ईश्वर का श्रद्धापूर्वक सतत स्मरण) ही इस मार्ग पर बढने में सबसे बड़ा सहायक है | लेकिन यह हृदय से निकलना चाहिए, केवल मुख से ही इसका उच्चार नहीं होना चाहिए | बेशक, इसके साथ दूसरों की अविरत सेवा जुडी होनी चाहिए | भोजन को हमने केवल शरीर को चुकाएं जाने वाले आवश्यक भाड़े के रूप में मानना चाहिए | वह अच्छी तरह संतुलित (युक्ताहार) होना चाहिए | रामनाम इन सबके बदले में काम आने वाला नहीं है, लेकिन ये सब वस्तुएँ रामनाम में समा जाती हैं | यह मनुष्य के आत्मगत होने की भी एक निशानी है | यह तो स्पष्ट है कि जहाँ तक सांसारिक कार्यों में मनुष्य की आसक्ति रहती है, वहाँ तक ब्रह्मचर्य साध ही नहीं सकता |

मैं ब्रह्मचर्य से संबंधित प्रश्नों के उत्तर देने को तैयार हूँ | लेकिन आप यह समझ लीजिए कि आपकी अंतरात्मा से जो स्फूर्त होता है, वही सत्य है और आपको उसीका अनुसरण करना चाहिए | इस विषय में बिनोबा के लेख सुंदर हैं | लेकिन जिसे ब्रह्मचर्य की महिमा का विश्वास हो गया है, उसके लिए रामनाम सबसे बड़ा आधार है; क्योंकि एक बार इसकी महिमा स्वीकार कर लेने पर ब्रह्मचर्य बुद्धि का विषय न रहकर हृदय की वस्तु बन जाता है | और हृदय का स्वामी राम ही है, ऐसा मुझे तो सदा अनुभव होता ही रहता है | जो राम को आपने स्वामी के रूप में स्वीकार कर लेता है, वह एक क्षण का भी समय व्यर्थ नहीं जाने देता | यदि आप विचार में भी ब्रह्मचर्य से विचलित होते हैं, तो मन लीजिए कि उस क्षण तो आप में आलस्य घुस ही गया और वह क्षण आपका व्यर्थ गया |

कुदरती उपचार, ग्रामसेव और आश्रम-जीवन मेरे लिए एक ही समग्र कार्य के तीन अंग हैं | कुदरती उपचार की दृष्टि से अविभाज्य हैं | जब आप कुदरती उपचार की सबसे ऊंची स्थिति को प्राप्त कर लेते हैं | तो ग्रामसेव उसमें आ ही जाती है, और गाँवों के बारे में मैं ऐसे कुदरती उपचार की कल्पना ही नहीं कर सकता, जो आश्रम-जीवन से दूर हो |

कुदरती उपचार के ज्ञान वाला कोई बाहर से मिल जाएगा, ऐसी आशा मत रखना | आप खुद ही जितना संभव हो उतना अधिक ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश कीजिए | कुदरती उपचार का जो विशेषज्ञ आश्रम-जीवन के नियमों की मर्यादा में काम करने के लिए तैयार नहीं है, उसे मैं हमारे काम के लायक नहीं मानता |

हमारे पास कोई जादू का डंडा तो है नहीं, जिसके जिरये हम एकदम ही अपने बीच से मद्यपान और वेश्यावृत्ति की बुराइयों को दूर कर सकें | लेकिन मेरा दृढ़ विश्वास है कि यदि हमारे पास चरित्र का बल हो, तो अन्त में हम इस कार्य में अवश्य सफल होंगे | आपको कोशिश करके पता लगाना चाहिए कि कौन-कौन लोग शराब पीने के आदी हैं; उसके बाद आप उनके लिए जो कुछ भी कर सकें करें | आप इस बात की खोज कीजिए कि वे शराब कहाँ से पाते हैं | यदि आप बदमाशों का पता लगायें और इस बात की खोज करें कि वहाँ किस प्रकार की सट्टेबाजी चल रही है और वहाँ वेश्याओं के खास घर हैं या नहीं, तो मेरा विश्वास है कि इस संबंध में जरुर कुछ न कुछ किया जा सकता है |

मेरे मत का अनुसार कुदरती उपचार शरीर और आत्मा दोनों का ही उपचार है | इसलिए यदि मैं यहाँ (दिल्ली में) लोगों की मानसिकता कुटिलता का उपचार करने में सफल हुआ, तो इसका उरुली के काम पर अच्छा असर अवश्य ही पड़ने वाला है | सचमुच यह कुदरती उपचार का एक ज्वलंत उदाहरण होगा |

परिशिष्ट-ख
उरुलीकांचन उपचार केन्द्र का विवरण

२३ मार्च, १९४६ को गांधीजीने यह केन्द्र खोला था | वे खुद एक सप्ताह से अधिक इसकी सीधी देखरेख नहीं कर सके | बाद में यह काम मुझे और यहाँ के दूसरे साथी कार्यकर्ताओं को सौंपा गया | गांधीजी की उपस्थिति में रोगियों की दिन-प्रतिदिन बढने वाली संख्या उनके चले जाने के बाद बहुत घट गई | रोगियों की चिकित्सा का सच्चा काम अप्रैल के दूसरे सप्ताह से शुरू हुआ और मई तथा जून भर चलता रहा | वर्षा शुरू होने के बाद रोगियों की संख्या और भी कम होती गई, क्योंकि गाँव वाले अपने खेती के काम में लग गये और आवागमन में भी थोड़ी कठिनाई पैदा हो गई |

केन्द्र में कुल ५३७ रोगियों की चिकित्सा की गई | उनमें से २३ की दशा गंभीर होने के कारण यहीं रखकर उनकी चिकित्सा की गई | प्रसूति के लिए आई हुई एक बहन की भी सफलतापूर्वक चिकित्सा की गई | १० छोटे ऑपरेशन भी किये गये | दूसरे रोगियों का एनिमा, स्नान, कटि-स्नान वगैरा के जरिये आउट-डोर रोगियों की तरह उपचार किया गया और उन्हें घर पर खाने-पीने का खास परहेज रखने की हिदायत दी गई | ५६७ रोहियों में से लगभग ३०० पूरी तरह भले-चंगे हो गये | दूसरे रोगी कोई दवा न देने के कारण और उनकी खुराक पर पाबंदी लगाने के कारण बीच में ही उपचार छोड़कर चले गये |

उपचार में खुराक और पथ्य के साथ साधारण ठंडे या गरम पानी का एनिमा, कटि-स्नान, साधारण स्नान, ठंडे या गरम पानी की पट्टी, गीली मिट्टी की पट्टी वगैरा शामिल है | खुराक में नीबू का रस, शहद, नारंगी, मुसम्बी वगैरा खट्टे फल, भिगोये और अंकुर फूटे हुए, मूंग, मूँगफली के दाने, सलाद, मीठे फल वगैरा शामिल है | बीमारों को भाखरी या चपाती और बिना नमक-मिर्च की उबाली हुई तरकारी भी दी जाती है | कभी-कभी पूर्णान्न की रोटी और खिचडी का भी प्रयोग किया जाता है | आवश्यकता पड़ने पर एक समय के भोजन के रुप में दहीं और छाछ का भी अच्छी मात्रा में उपयोग किया जाता है |

परिस्थिति और बीमार की आर्थिक स्थिति के अनुसार एक बीमार का दैनिक औसत खर्च कम से कम ८ आने से लेकर अधिक से अधिक २ रूपये तक जाता है |

निम्नलिखित बीमारियों का उपचार किया गया

बीमारी	बीमारों की संख्या	बीमारी	बीमारों की संख्या
खुजली	८४	बवासीर	४
मामूली बुखार	३९	दांत	१७
मलेरिया से बढी हुई तिल्ली	५८	लकवा	३
कान का दर्द	३४	पतले दस्त	१५
बीमारी	**बीमारों की संख्या**	**बीमारी**	**बीमारों की संख्या**
कब्ज	५६	मोटाई	३
जखम या धाव	३०	बादी	१३
पेटदर्द	२४	प्लूरिसी (फुप्फुस)	२
फेफड़ों का तपेदिक	४	बदहजमी या अपच	१३
पलकों की सूजन	१९	मोच	२
खट्टी डकार आना	४	दांत का दर्द	१२
सूजन और जलन	१७	आधा सीसी का दर्द	२
खाँसी (ब्रंकाइटीज़)	११	रेवची	७
कंठमाल	२	पित्त	१
बहुमूत्र	१०	सिरदर्द	५
पथरी	१	मामले कुत्ते का काटना	१
दाद	८	दमा	५
प्रसूति	१	नासूर	१
फोड़े	८	खून की कमी	५
गठिया	१	विविध	३१
पेचिश	८	पेट के कीड़े	५
निमोनिया	१		**कुल ५६७**

अस्पताल की आगे की रचना में हमें वक जच्चाघर और एक छोटे से ऑपरेशन थियेटर का कोई अलग प्रबंध करना होगा | इसके अलावा, बीमारों को शुद्ध दूध देने के लिए गोसेवा का काम चालू करना होगा | इसके लिए हमें जल्दी ही एक गोशाला बनानी होगी, जिसमें करीब ५००० रु. का

खर्च बैठेगा | मुझे आशा है कि उचित समय पर इस कार्य में रस लेने वाले लोगों का सहयोग हमें मिलेगा |

(अप्रैल से सितम्बर १९४६ की अवधि की डॉ. भागवत द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट का संक्षिप्त विवरण)

हरिजनसेवक, २२-१२-४६